

Workshop

Psicologia Positiva: à Descoberta da Felicidade



Workshop: Lisboa, 17 de Janeiro de 2009
(10h00-12h30; 14h30-17h00)

Palestra: Lisboa, 16 de Janeiro de 2009
(21h30-22h30)

Para mais informações e inscrições:

<http://www.serpessoapsicologia.com/>

A Psicologia Positiva visa o estudo científico das forças e virtudes humanas, dos factores do bem-estar e felicidade. Durante muitos anos, a psicologia centrou-se exclusivamente na psicopatologia e seu tratamento e/ou diminuição de sintomas, contudo pouco se sabia o que efectivamente trazia bem-estar e o que permitia às pessoas se sentirem felizes e confiantes. Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, veio desenvolver uma série de estudos que nos permitiram ter mais conhecimentos sobre a felicidade, optimismo, esperança, sentido de humor, e capacidade de lidar com as adversidades inerentes à vida.

Catarina Rivero propõe um workshop de 5 horas que irá permitir a todos os participantes conhecer e experienciar as principais técnicas desenvolvidas no âmbito da Psicologia Positiva. Haverá assim lugar para reflectir sobre os recursos que todos temos para interferir na nossa realidade, tornando as nossas vidas mais gratificantes e focadas nas soluções, nos diferentes contextos em que estamos inseridos (vida pessoal e profissional), envolvermo-nos e apreciarmos as tarefas que temos nas mãos e experienciar emoções positivas. No dia 16, haverá lugar a uma palestra de introdução à Psicologia Positiva, que pretende dar a conhecer este movimento que tem vindo a revolucionar a intervenção nos sistemas humanos.