



**Avenida de Sintra, Lote 2
2750-494 Cascais**

**Tel: 214 839 313
Fax: 214 839 315
Tlm: 93 144 0197
geral@centroaba.com**

PSICOLOGIA POSITIVA

03 de Julho de 2010

A Psicologia Positiva visa o estudo científico das forças e virtudes humanas, dos factores do bem-estar e felicidade. Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, e outros investigadores têm desenvolvido uma série de estudos que nos permitem, neste momento, ter mais conhecimentos sobre a felicidade, optimismo, esperança, sentido de humor, e estratégias para lidar com as adversidades inerentes à vida.

A Psicologia Positiva estuda as virtudes e os comportamentos saudáveis dos indivíduos. Ajuda a desenvolver capacidades de iniciativa e propõe novas linguagens que permitem enfrentar os desafios da vida moderna sem depressões e ansiedades.



PROGRAMA:

13h30	Recepção dos participantes
14h00	Início da apresentação
16h15-16h30	Coffee break
18h15-18h30	Coffee break
20h	Terminação da apresentação

- Conhecer a Psicologia Positiva: como surgiu?
Quais os principais fundamentos?
- Identificar os Factores de Felicidade e Bem-Estar, de acordo com a investigação recente
- Identificar as nossas Forças e Virtudes
- Treinar o nosso Optimismo e cultivar a Esperança no Futuro: como e porquê?
- Conhecer o valor das Emoções Positivas e experimentar técnicas de Gestão de Emoções
- Aprender a lidar com os Pensamentos Ruminantes
- Treinar a Gratidão: apreciar e estar grato pelo que temos
- Identificar as áreas de vida onde podemos Florescer: família, amigos, trabalho, lazer
- Planear uma Rotina Gratificante, com actividades que nos permitam Fluir

FORMADORA: Catarina Rivero

Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Membro Fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). Com Formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária, onde coordena o Núcleo de Formação Sistémica. *Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha.*

PREÇO **25€**

DATA **12 de Junho 2010**

LOCAL **Centro ABA**

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____
Telefone _____
E-mail _____

Pai
Técnico de Educação
Técnico de Saúde
Estudante
Outro: _____

Poderá efectuar o pagamento:

-Por cheque, em nome de Ideiaba, Lda para a morada: Av. De Sintra, Lt 2, 2750-494 Cascais
-Por transferência para o NIB:
001800031860371202077