



# Certificação Internacional em Psicologia Positiva





# Carta do Henrique

*É com muito orgulho e alegria que apresento a você a Certificação Internacional em Psicologia Positiva do Wholebeing Institute, um dos mais respeitados institutos globais de ensino da Psicologia Positiva.*

*A Certificação pelo Wholebeing é, sem dúvida, a mais respeitada e completa formação de Psicologia Positiva do mundo, fundada em 2012, nos Estados Unidos, por Megan McDonough e Tal Ben-Shahar, professor do curso mais disputado da história de Harvard.*

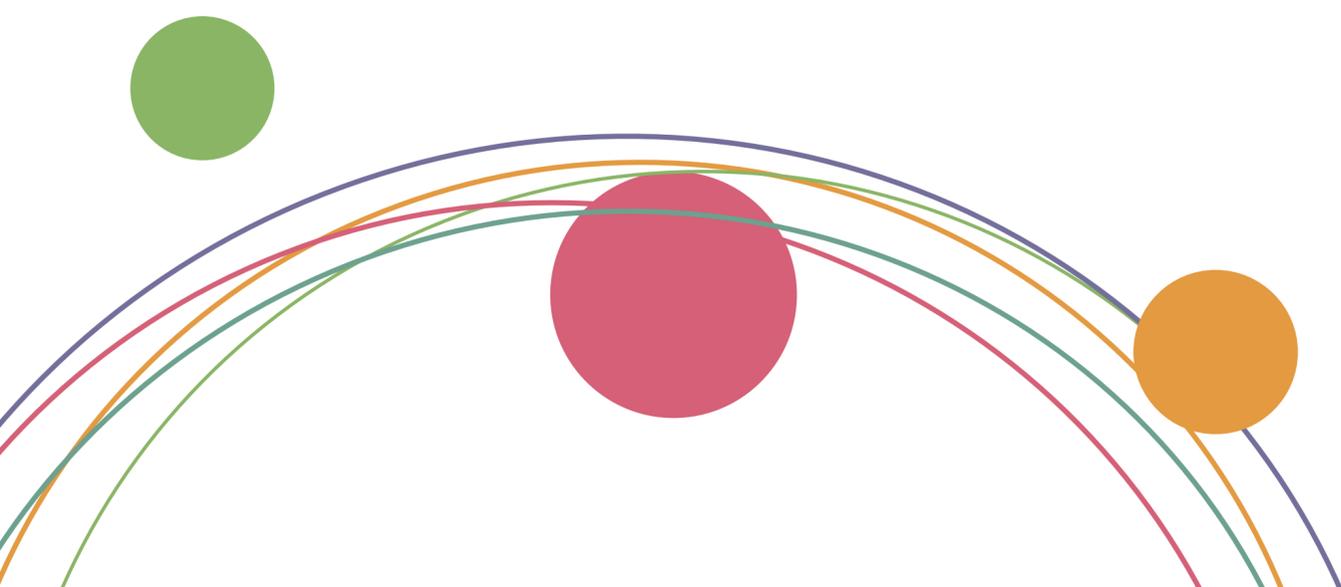
*Eles fundaram o Wholebeing Institute com a missão de criar comunidades globais dedicadas à prática e ao ensino da Psicologia Positiva.*

*Depois de vários anos me preparando e meses de dedicação na tradução de todo o conteúdo, realizei, em 2019, meu grande sonho e missão de disponibilizar essa transformadora formação aqui no Brasil, em 2022 em Portugal.*

*São 10 meses de formação totalmente online, distribuídos em 7 módulos pré-gravados e 2 imersões ao-vivo, com a presença de grandes nomes mundiais dessa revolucionária ciência.*

*Seja você também um especialista em Psicologia Positiva com a certificação internacional que já formou profissionais em mais de 45 países.*

**Se tiver qualquer dúvida, nosso time está sempre à sua disposição!**





# Henrique Bueno

*Mestre em Psicologia Positiva pela University of East London, Especialista em Felicidade e Felicidade Corporativa, e professor adjunto do Mestrado em Estudos da Felicidade, ministrado por Tal Ben-Shahar na Centenary University. É CEO Global do Wholebeing Institute, que também fundou no Brasil e em Portugal. Atua como Palestrante Internacional, facilitador de programas de felicidade, liderança e comunicação e professor convidado em diversas universidades.*

*Henrique Bueno*



Mais que uma  
Pós Graduação - **UMA**  
**FORMAÇÃO PARA A VIDA.**

**APRENDA A CIÊNCIA E**  
**PRATIQUE A ARTE DE UMA**  
**VIDA MELHOR.**

Torne-se um agente de  
transformação através de  
uma das **MAIS RESPEITADAS**  
**FORMAÇÕES EM**  
**PSICOLOGIA POSITIVA**  
**DO MUNDO!**

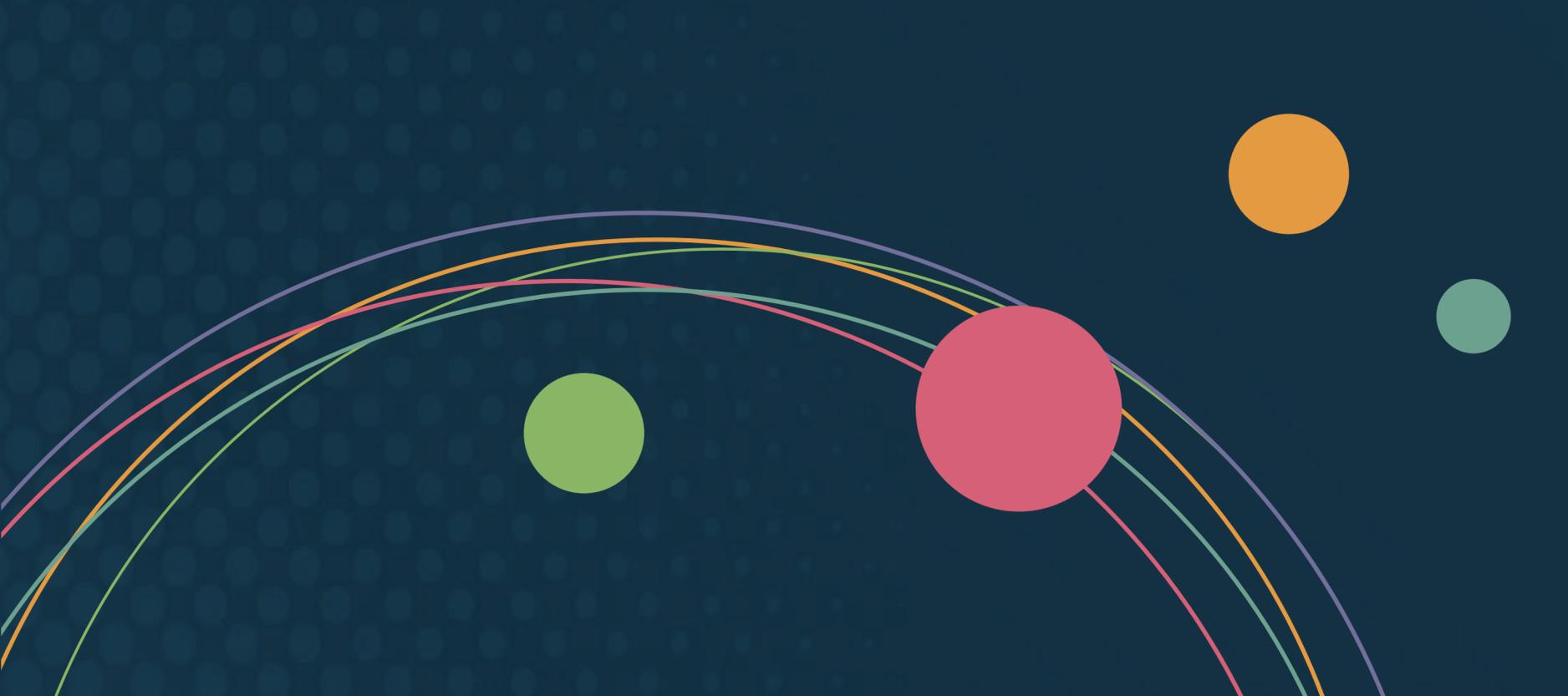






**CENTENAS DE ALUNOS  
FORMADOS EM  
MAIS DE 45 PAÍSES.**

**PARTICIPE DA  
PRÓXIMA TURMA  
NO BRASIL E EM  
PORTUGAL.**





# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI:

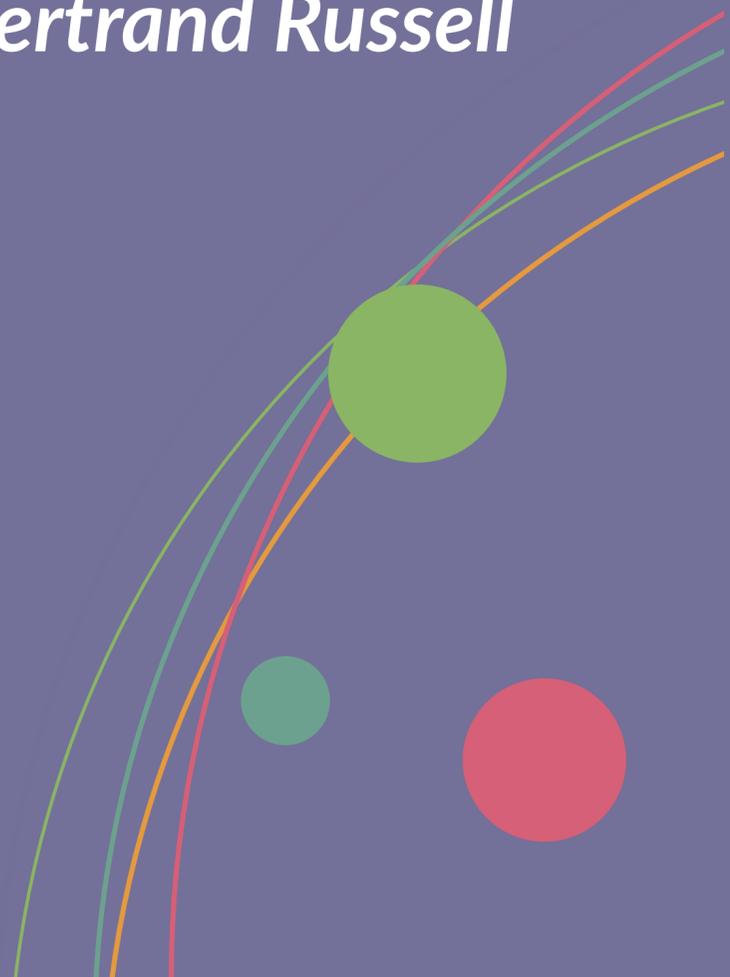
- 1. Psicologia Positiva**
- 2. Informações Gerais**
- 3. Para quem se destina**
- 4. Objetivos**
- 5. Conteúdo**
- 6. Programa Completo**
- 7. Wholebeing Experience**
- 8. Investimento**
- 9. Projeto Final**
- 10. Requisitos**
- 11. Professores**
- 12. Agenda**
- 13. Mais informações**



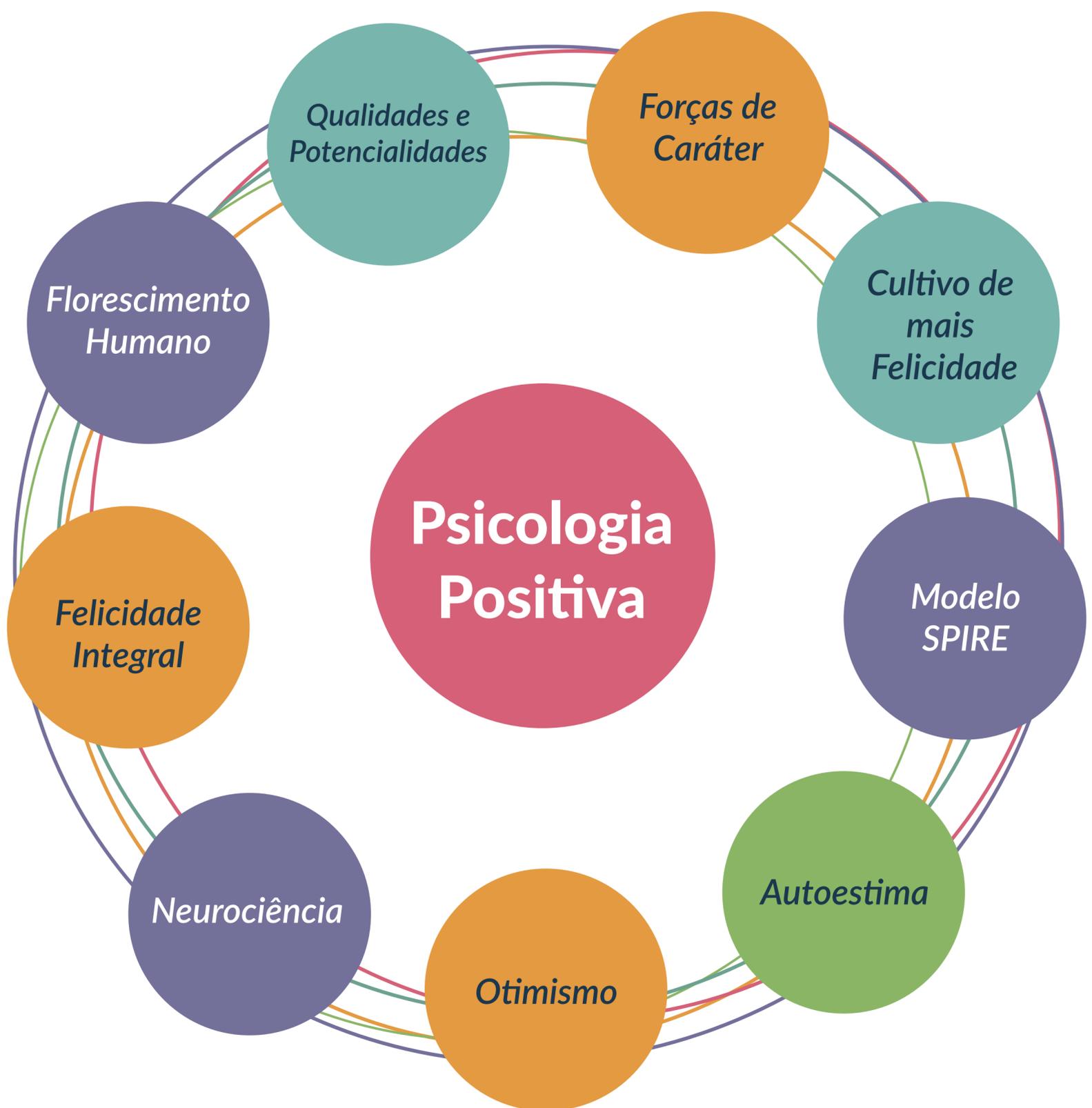


# 1. PSICOLOGIA POSITIVA

*“Felicidade só é genuína quando acompanhada do exercício pleno de todas as nossas faculdades e da realização plena do mundo em que vivemos.” - Bertrand Russell*



*Cultivar, portanto, nosso próprio potencial, é essencial para a realização desse objetivo. Nessa formação, você irá mergulhar no estudo aplicável da psicologia positiva, combinada com descobertas da neurociência e outras ciências afins, com o objetivo de transformar positivamente sua própria vida, cultivando as habilidades necessárias para pilotar sua jornada em direção à realização de todo o seu potencial e à mais felicidade.*

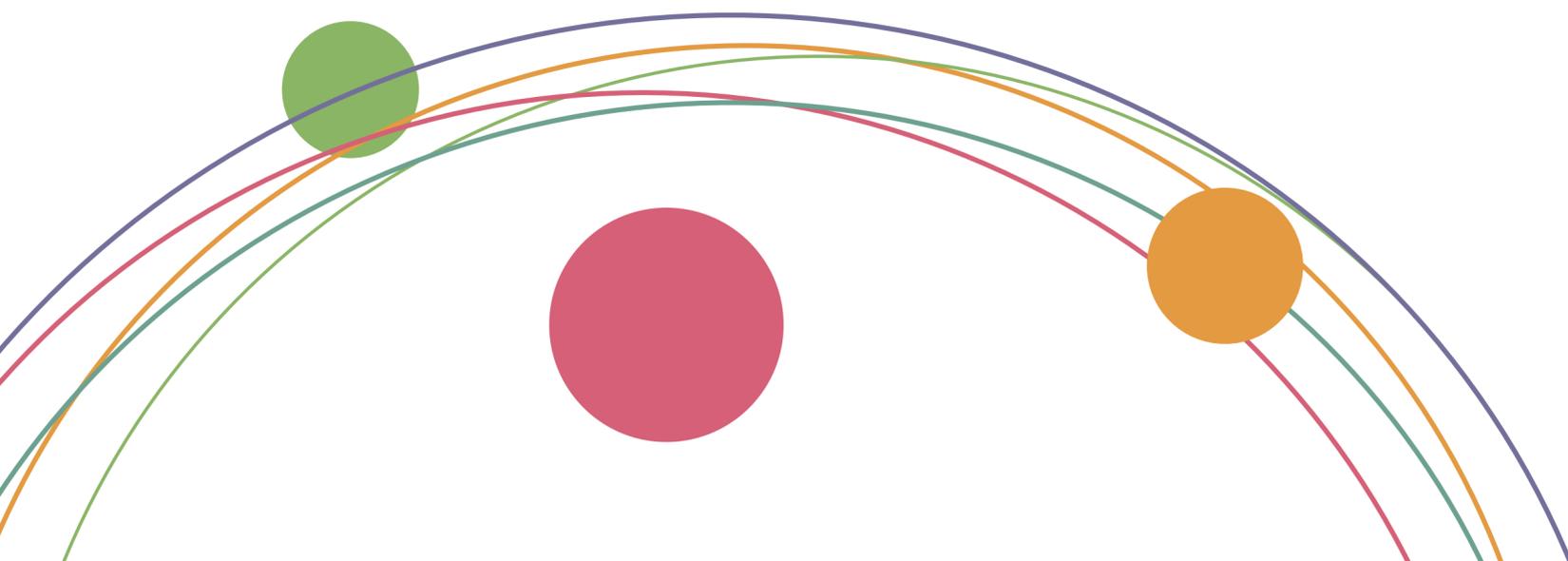


*No Wholebeing Institute você tem como base para o estudo da Psicologia Positiva o modelo SPIRE, de felicidade Integral, desenvolvido por Tal Ben-Shahar e Megan McDonough.*



*O SPIRE apresenta uma visão do indivíduo como um todo, considerando as dimensões espiritual, física, intelectual, relacional e emocional.*

*Por meio dessas cinco dimensões, estudamos a ciência e ferramentas que transformam nossa vida pessoal e profissional, em busca de mais bem-estar e felicidade para nós mesmos, para a família, clientes, organização e sociedade em geral.*





## 2. INFORMAÇÕES GERAIS

*São 10 meses de curso, contendo 9 módulos, 7 pré-gravados e 2 imersões ao vivo. Você pode escolher fazer tudo online ou participar de 1 encontro presencial de tirar o fôlego.*

*Acesso a todo o conteúdo por 12 meses.*





***Módulos gravados: mais de 125 horas de aulas online gravadas e ao vivo, além das horas de estudo e leitura, interação em grupo, webinários e dedicação individual ao trabalho de conclusão de curso ( 6 horas semanais).***

***Cada aula: uma vídeo-aula, um caderno de atividades e indicação de conteúdo extra para maior aprofundamento teórico. Algumas aulas também trazem entrevistas e conteúdos extras.***

***Imersões e interações ao vivo: o tempo de dedicação nos encontros ao-vivo, nas e interações em grupo e nas imersões online é de aproximadamente 60 horas.***

***Wholebeing Experience: quem optar pelo modelo híbrido, poderá participar do Wholebeing Experience, em um lugar de tirar o fôlego: a IBITI COMUNA, em Minas Gerais. Uma comunhão de aprendizado, experiência e natureza.***





### **3. PARA QUEM SE DESTINA**

*A Certificação Internacional em Psicologia Positiva é destinada especialmente a assistentes sociais, psicólogos, coaches, consultores, conselheiros, treinadores, profissionais de saúde, educadores, professores, gestores e líderes em geral, e a todos aqueles que buscam auto-conhecimento, crescimento e desenvolvimento pessoal em todos os domínios da vida.*

**Introduzir a psicologia positiva em suas vidas pessoais e familiares, organizações, escolas e empresas;**

**Melhorar liderança, nas esferas pessoal, familiar e profissional;**

**Descobrir e realizar mais do seu próprio potencial e auxiliar outros nesse processo, em direção a mais realização, bem-estar e felicidade;**

**Facilitar workshops e palestras no campo da psicologia positiva, auto-conhecimento e transformação positiva;**

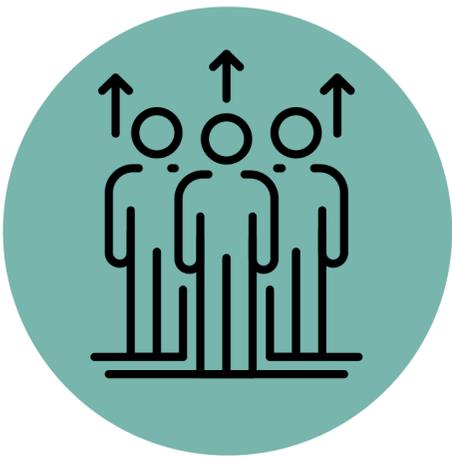
**Tornar-se um melhor treinador, mentor, coach ou agente de mudança.**



## 4. OBJETIVOS



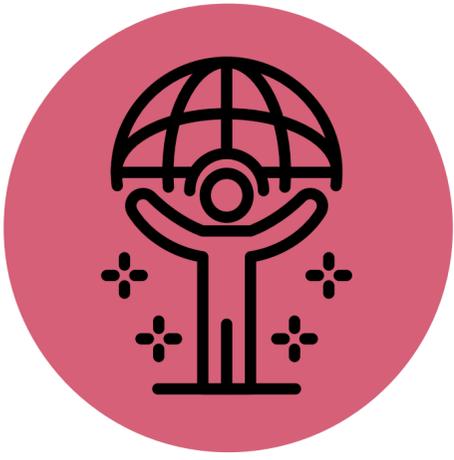
**Melhorar relacionamentos: com o outro e com nós mesmos;**



**Atingir níveis mais elevados de bem-estar;**



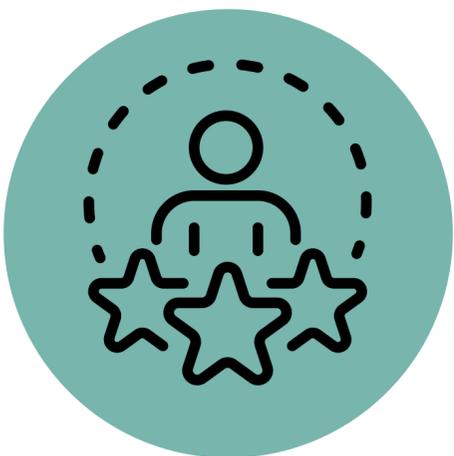
**Aumentar a criatividade, a motivação, a saúde e o sucesso geral em indivíduos, grupos e organizações;**



**Usar intervenções cientificamente comprovadas da psicologia Positiva e neurociência para gerar mudanças em pessoas, grupos e organizações;**



**Desenvolver mais resiliência e aprender a lidar construtivamente com conflitos;**

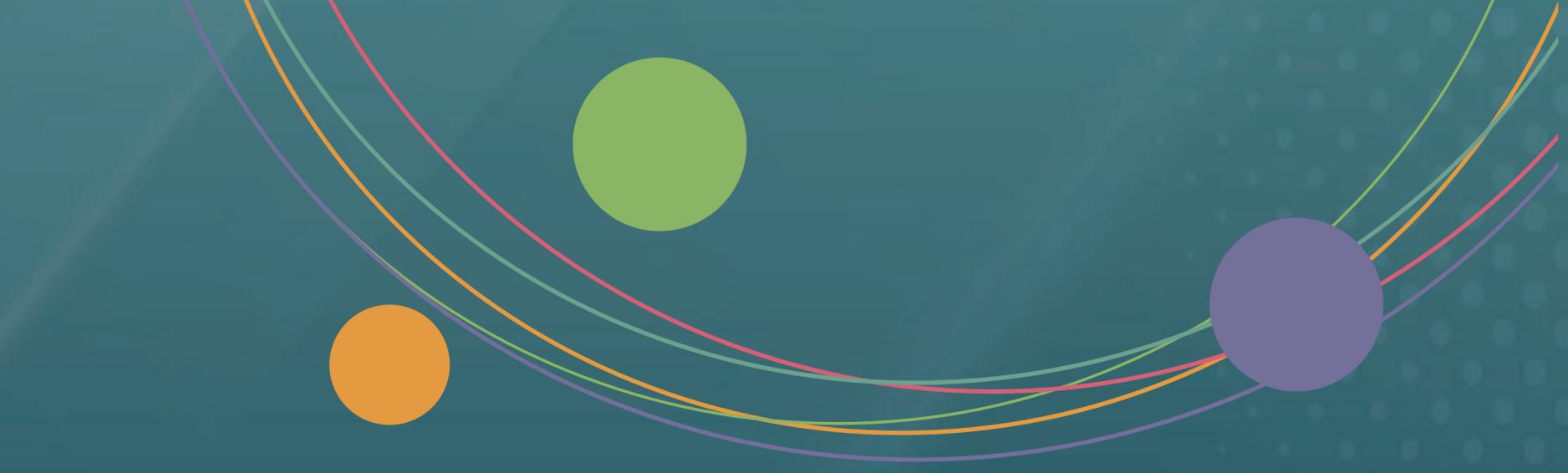


**Realizar todo seu potencial com base em suas fortalezas;**

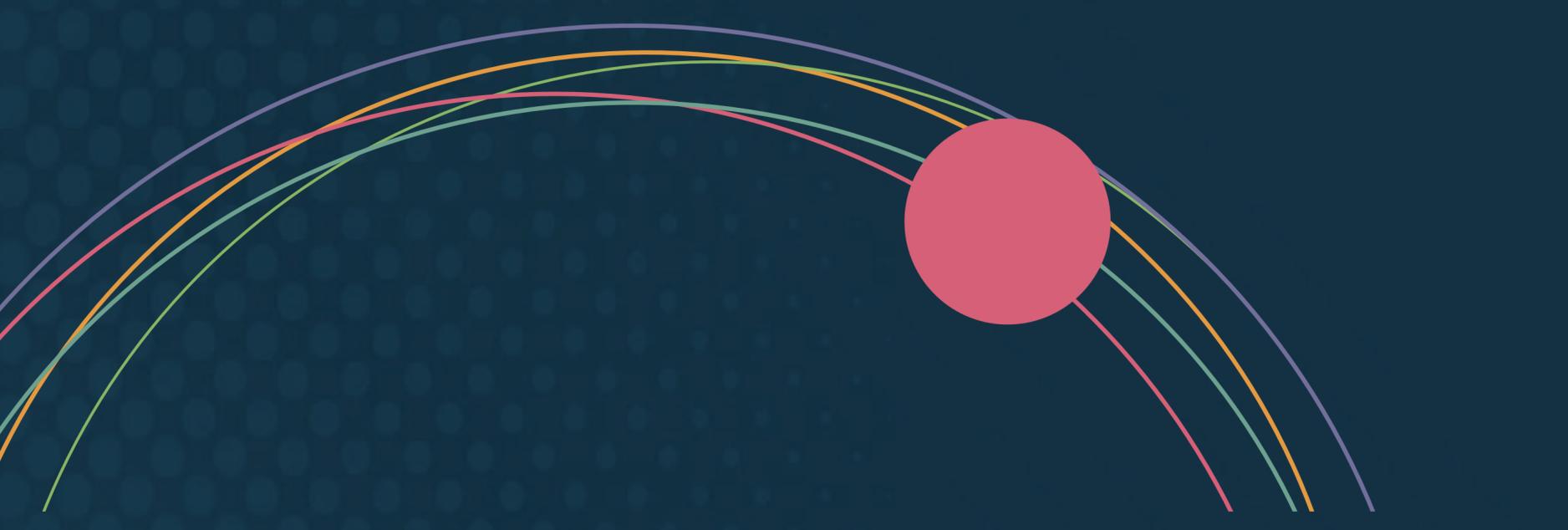


**Criar metas e ações concretas para sua concretização prática.**





# CONTEÚDO

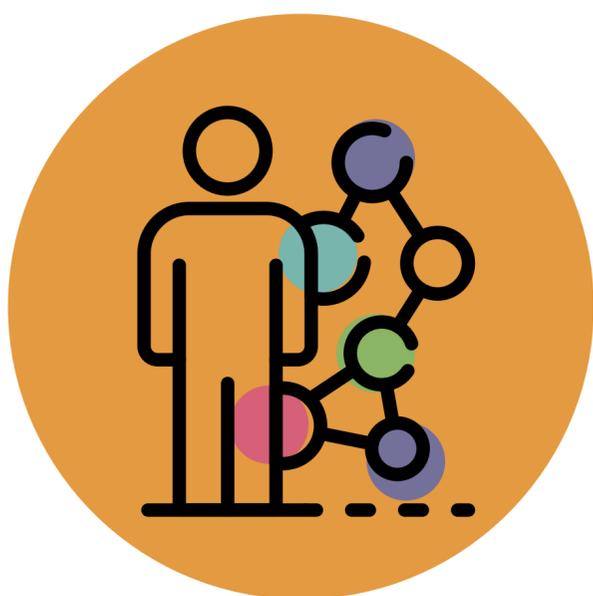




# MÓDULO 1

## FELICIDADE INTEGRAL

*Módulo auto-dirigido introdutório dos princípios fundamentais da psicologia positiva e estudos afins relacionados ao desenvolvimento humano, já integrando a aplicação dos conceitos à metodologia SPIRE. Os participantes são desafiados à criação de seu eu ideal e a experimentar as vantagens de um enfoque positivo e do uso de suas forças de caráter de forma consciente e ativa, através de intervenções cientificamente validadas.*



## **MÓDULO 2**

# **DIMENSÕES DA FELICIDADE**

*Este módulo começa definindo felicidade como a experiência global de significado, forças e prazer. Os participantes são então introduzidos à teoria e prática da mentalidade de crescimento em oposição à mentalidade fixa, bem como a sua intersecção com o aspecto emocional. O modelo PERMA de felicidade é trazido com a apresentação de seus componentes: emoções positivas, engajamento (flow), relacionamentos, propósito e realização.*



## **MÓDULO 3**

# **IMERSÃO**

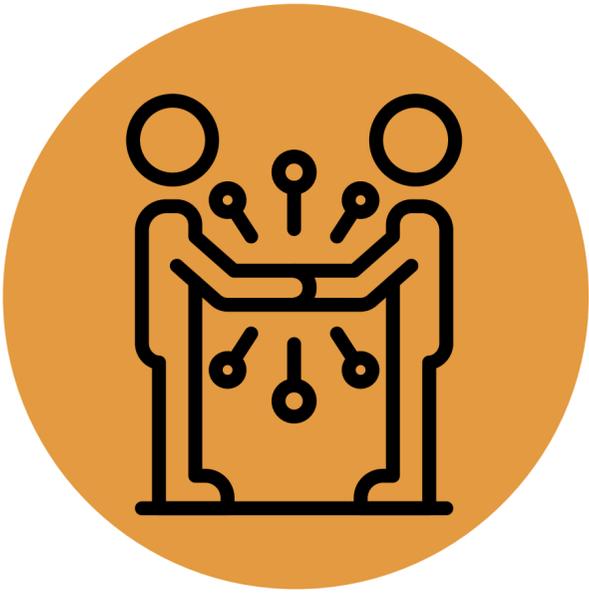
*Esta primeira e transformadora imersão leva todos os participantes de uma experiência auto-dirigida e individual para uma comunidade de apoio, preparando o terreno para o trabalho em grupo que está por vir. Grupos são criados durante esse período e os participantes saem com um plano de ação para instituir hábitos positivos por meio da prática do desafio dos 30 dias. Os tópicos abordados e praticados incluem um mergulho mais profundo nos valores e eu ideal, escuta eficaz, resiliência, práticas mente-corpo, pensamento sistêmico e lembretes e rituais para mudança de hábitos bem-sucedida*



## **MÓDULO 4**

# **MUDANÇA POSITIVA**

*Este módulo concentra-se na auto-compaixão, nos hábitos e na mudança de hábitos e na expansão do uso das forças de caráter para fazer com que esses hábitos se mantenham. Priorizar a positividade e a relação mente-corpo será discutida, usando o corpo e o biofeedback para gerenciar o estresse e a procrastinação. Com base nas pesquisas mais recentes em neurociência, no ABC da psicologia (afeto, comportamento, cognição) e no check-in do SPIRE, os participantes aprendem como engajar todo o corpo-mente em direção ao seu melhor.*



## MÓDULO 5

# RELACIONAMENTOS POSITIVOS

*Ninguém vive no vácuo. Nossa melhor versão só tem a ganhar com as interações. Relacionamentos são a principal fonte de bem-estar, quando bem explorados. Quanto deixados para trás, produzem dor e miséria. Este módulo analisa os relacionamentos como formas de expressar quem você é e quem você quer ser - seja como parceiros, amigos, familiares ou colegas de equipe e trabalho. Estudamos e praticamos a meditação do amor-bondade e exploramos os tópicos de autenticidade e vulnerabilidade, comunicação eficaz, a importância de ouvir e apreciar e como lidar efetivamente com a energia do conflito.*



## **MÓDULO 6**

# **OBJETIVOS E RESULTADOS**

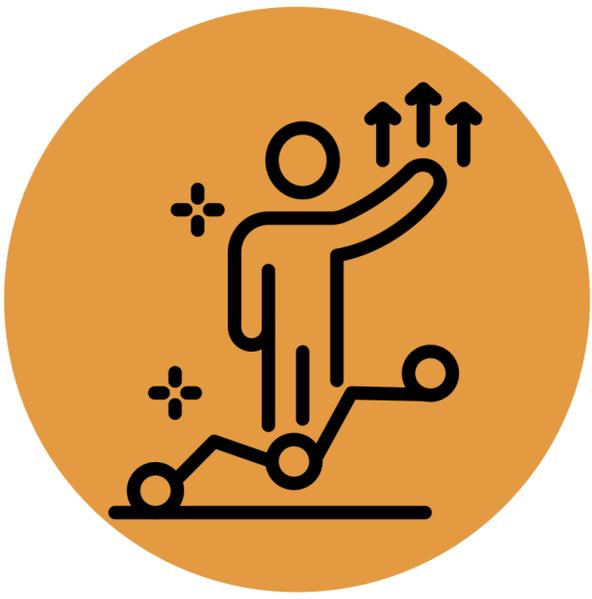
*Todos nós temos sonhos e aspirações; no entanto, os sonhos da maioria das pessoas permanecem não realizados. Este módulo analisa como podemos cultivar a semente da esperança e ajudá-la a florescer. Os tópicos abordados incluem crenças como profecias auto-realizáveis, definição de metas, o modelo CHANGE para mapear o processo de mudança, concentrando-se nos pontos fortes e aprendendo com as falhas.*



## **MÓDULO 7**

# **RESILIÊNCIA E GARRA**

*A vida tem desafios e dificuldades. Isso é inevitável. Grandes ou pequenos, tempos difíceis nem sempre podem ser evitados. Podemos entender, praticar e desenvolver as habilidades de resiliência, aumentando nossa capacidade de adaptação. Os tópicos abordados incluem a integridade implícita, crescimento pós-traumático, as ferramentas de resiliência e determinação.*



## **MÓDULO 8**

# **LIDERANÇA POSITIVA**

*A cada momento de nossas vidas temos uma escolha. Nossas escolhas determinam nossos momentos e momentos se somam a uma vida inteira. Este módulo completa o conteúdo apresentado nos sete módulos anteriores, examinando as escolhas que fazemos - das principais escolhas, como decidir sobre o tipo de trabalho que queremos ou o tipo de pessoa com quem queremos passar a vida; para escolhas menores, como a postura física que assumimos ao entrar em uma sala ou a maneira como respondemos a uma solicitação de um colega. É através dessas escolhas - maiores e menores - que nos tornamos co-criadores de nossa realidade.*



## **MÓDULO 9**

# **IMERSÃO FINAL**

*Neste módulo final, os participantes mudam de alunos para professores - sintetizando e resumindo o que é pessoalmente mais atraente para eles sobre psicologia positiva através do projeto final, que é apresentado a um pequeno grupo de colegas. Este módulo enfatiza o conceito de servir para frente - compartilhando com os outros as principais lições aprendidas, pessoal, através do exemplo, e profissionalmente. Quando a formação termina, nosso impacto continua a crescer e compreendemos o paradoxo do fim que se torna um novo começo.*



# PROGRAMA COMPLETO



# **MÓDULO 1**

## **FELICIDADE INTEGRAL**

- 1. Ação e Intenção*
- 2. Perspectiva e Bem-estar integral*
- 3. Forças de Assinatura*
- 4. Positividade*
- 5. Atenção Plena*
- 6. Apreciação*
- 7. Eu Ideal*
- 8. Autocuidado*
- 9. Abertura e Curiosidade*
- 10. Mudança Sustentável*

# **MÓDULO 2**

## **DIMENSÕES DA FELICIDADE**

- 1. Felicidade como Emoção*
- 2. Felicidade como Satisfação*
- 3. Felicidade como Sentido*
- 4. Felicidade Integral*
- 5. Sistema da Felicidade Integral*
- 6. Relacionamento*
- 7. Biofeedback*
- 8. Flow*

# **MÓDULO 3**

## **IMERSÃO**

# **MÓDULO 4**

## **MUDANÇA POSITIVA**

- 1. Alavancas da Mudança*
- 2. Hábitos e Rituais*
- 3. Gatilhos e Auto-Compaixão*
- 4. Motivação*
- 5. Neurociência da Mudança*
- 6. Stress*
- 7. Procrastinação*
- 8. Hábitos e Valores*

# **MÓDULO 5**

## **RELACIONAMENTOS POSITIVOS**

- 1. Relacionamentos com Outros*
  - 2. Relacionamento Autêntico*
  - 3. Apreciação e Foco Positivo*
  - 4. Escuta*
  - 5. Amor e Apreciação*
  - 6. O Poder da Pergunta*
  - 7. Comunicação Construtiva*
  - 8. Sistema de Conexões*
- Semana Projeto Final*

# **MÓDULO 6**

## **OBJETIVOS E RESULTADOS**

- 1. Objetivos Claros*
- 2. Expectativas e Resultados*
- 3. Obstáculos*
- 4. Processo de Mudança*
- 5. Mapa da Mudança*
- 6. Ação*
- 7. Sustentação*
- 8. Expansão*

# **MÓDULO 7**

## **MUDANÇA POSITIVA**

- 1. Resiliência e Crescimento Pós-Traumático*
- 2. Ferramentas Fundamentais*
- 3. Resiliência e Forças*
- 4. Garra*
- 5. Foco Positivo*
- 6. Conexões*
- 7. Eu Ideal Resiliente*
- 8. Paradoxo da Resiliência*

# **MÓDULO 8**

## **LIDERANÇA POSITIVA**

- 1. Protagonismo*
- 2. Paradoxo da Escolha*
- 3. Auto-Liderança*
- 4. Liderança Estruturada*
- 5. Liderança Compartilhada*
- 6. Liderança da Vida*
- 7. Intenções em Ação*
- 8. Paixão e Propósito*

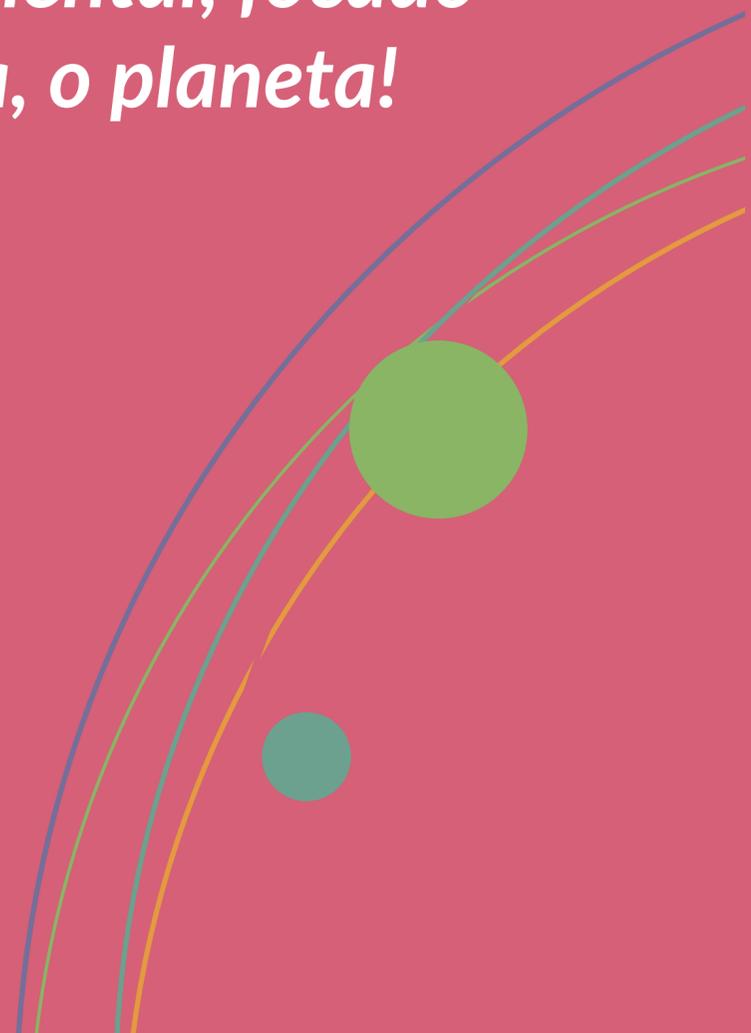
# **MÓDULO 9**

## **SEGUNDA IMERSÃO FINAL**



## 7. WHOLEBEING EXPERIENCE

*As duas edições anuais do WBX acontecem na IBITI COMUNA: um projeto socioambiental experimental, focado no homem e sua casa, o planeta!*





*A Comuna teve início em 1984 com a compra da Fazenda do Engenho e hoje abrange mais de 5,000 hectares de área que foi anteriormente degradada, das quais 99% estão em processo de ReWild: recuperação da flora e fauna nativas da Mata Atlântica.*



*Durante os quatro dias de imersão, ficamos hospedados na Vila Mogol, um lugar encantador habitado por apenas 22 pessoas, cercada por quatro cachoeiras dentro da Comuna do Ibitipoca. Moradores conversando na praça, celebrações tradicionais, cães e crianças brincando na rua, pássaros cantando de manhã... tudo isso e muito mais compõem a atmosfera e fazem de Mogol um lugar especial.*

*A viagem e estadia, com pensão completa é por conta do aluno e não está incluída no valor do Curso.*

# 8. INVESTIMENTO

## 100% Online

*Mesmo Curso e professores dos EUA*

*Conteúdo 100% traduzido para o português (\*)*

*7 Módulos auto-dirigidos com conteúdo gravado e editado*

*Encontros online ao-vivo todos os meses*

*Grupo de suporte e mentoria*

*2 Imersões ao vivo de 2 dias (módulos 3 e 9) - acompanhadas online pelo zoom*

*Apostila no formato digital e impresso*

*Certificado Digital ao final da formação*

*Ingresso na Comunidade do Wholebeing*

*10% de desconto em outros cursos do Wholebeing*





## 9. PROJETO FINAL

O projeto final é também conhecido como o Projeto “para sempre”, já que tem como objetivo engajar a curiosidade e a exploração bem além do final do curso.

Apresentação de 20 minutos sobre qualquer assunto dentro do campo da psicologia Positiva ou outras ciências baseadas em evidências ligadas ao SPIRE.

*O que mais interessa ao participante - propósito, mudança de hábitos, bem-estar no trabalho, felicidade, relacionamentos, humor, criatividade, espiritualidade e assim por diante, pode servir de tema.*

*O aluno contará com uma equipe de facilitadores para auxiliar no projeto.*



# 10. REQUISITOS

*Para concluir e graduar-se no curso de formação e ser acreditado com a certificação internacional do Wholebeing Institute, os participantes devem:*

- *Compreender as ideias fundamentais da psicologia positiva e como essas ideias podem mudar radicalmente a forma como nos relacionamos com nós mesmos e os outros;*

- *Aplicar o modelo SPIRE como um meio para atingir níveis mais elevados de bem-estar, aumentando a criatividade, a motivação, a saúde e o sucesso geral em indivíduos, grupos e organizações;*

- *Usar uma variedade de intervenções cientificamente comprovadas da psicologia positiva e neurociência para gerar mudanças positivas e duradouras em pessoas, grupos e organizações;*

- *Preencher diário de bordo ao final de cada módulo;*

- *Compreender os caminhos para construção e enriquecimento de relacionamentos interpessoais saudáveis e felizes, bem como a lidar construtivamente com conflitos;*

- *Realizar todo seu potencial em direção à sua melhor versão, empregando uma abordagem apreciativa e baseada em suas fortalezas;*

- *Acreditar na força do sonho grande e descobrir formas para transformá-los em metas e em ações concretas para sua concretização prática;*

- *Navegar com resiliência e garra nos inevitáveis desafios da vida.*

- *Participar das duas imersões online de 4 dias, com frequência mínima de 85%;*

- *Participar em pelo menos 85% das horas de conteúdo online e presença nas aulas online em pelo menos 70%;*

- *Apresentar o projeto de conclusão (oportunidade para iniciar um projeto para aplicação subsequente).*

# 11. PROFESSORES

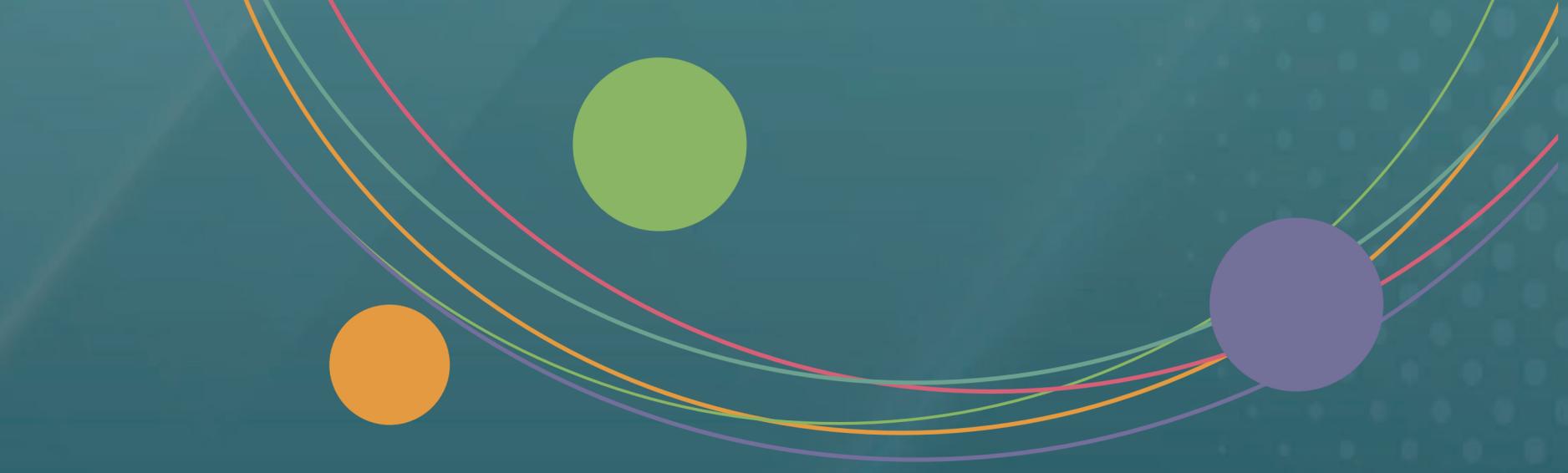


## PROFESSORES PRINCIPAIS

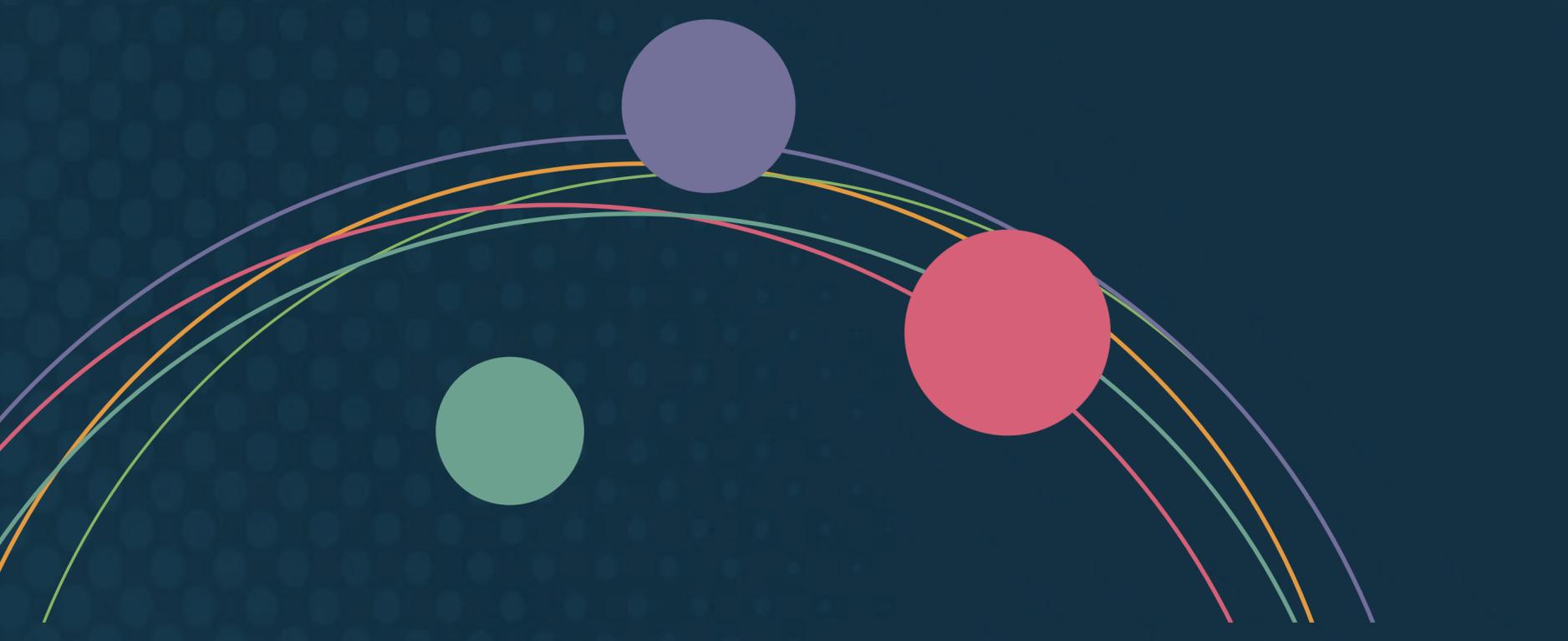
*Henrique Bueno  
Megan McDonough  
Maria Sirois  
Lynda Wallace  
Fátima Doman  
Dan Tomasulo*

## PARTICIPAÇÕES ESPECIAIS

*Tal Ben-Shahar  
Barbara Fredrickson  
Sara Algoe  
Kristen Lindquist  
Patty Van Cappellen*



# AGENDA



# 2023

## Março

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## LEGENDA

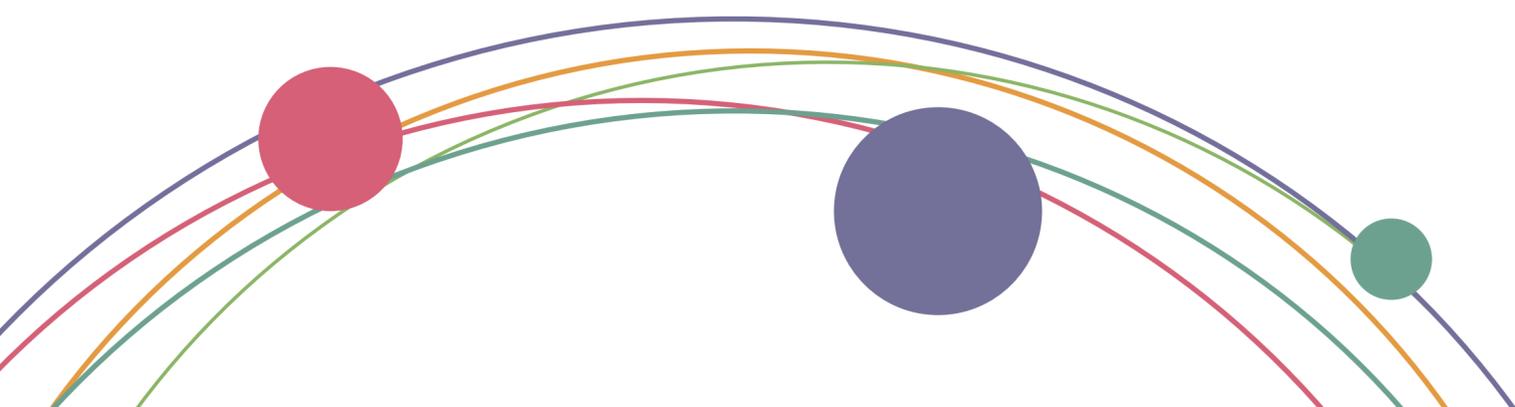
● *Encontros ao vivo online às 19h30*

● *Wholebeing Experience*

● *Imersão online e ao vivo*

■ *Módulos auto dirigidos*

■ *Intervalos para descanso e reflexão*



# 2023

## Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Outubro

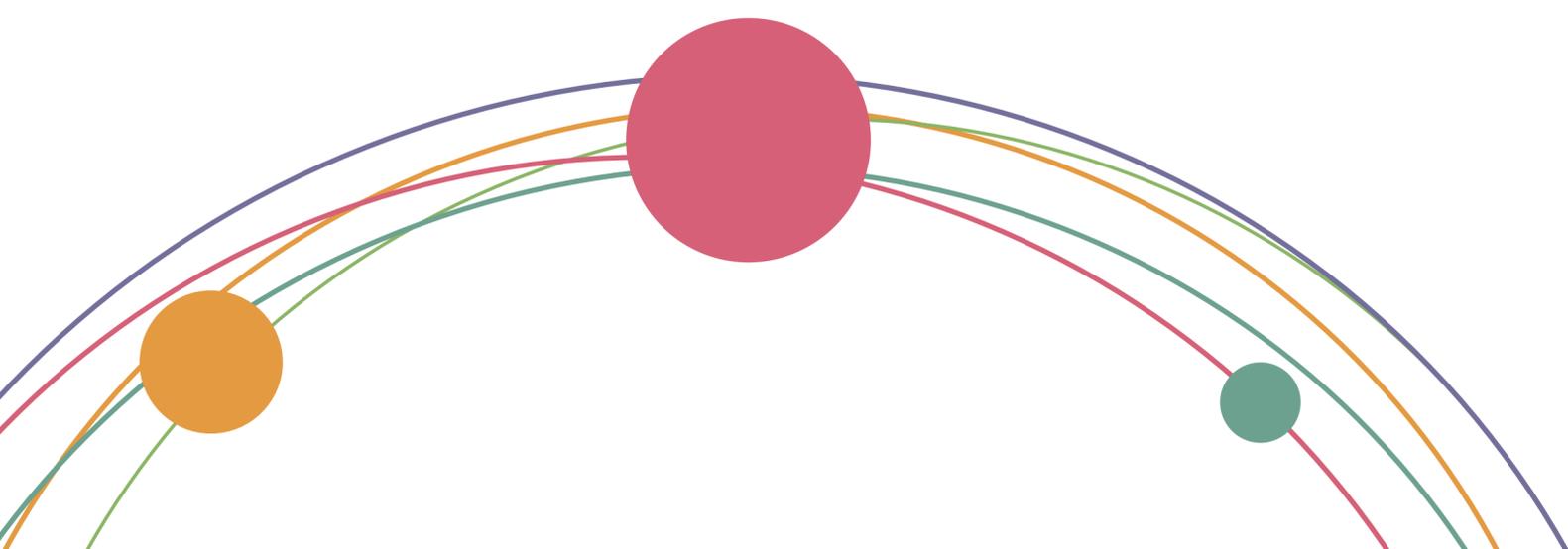
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30





[www.wholebeinginstitute.com.br](http://www.wholebeinginstitute.com.br)