



# Certificação Internacional em Psicologia Positiva





# O QUE VOCÊ VAI APRENDER

## FELICIDADE INTEGRAL

*Nessa formação, você irá mergulhar no estudo aplicável da Psicologia Positiva, combinado com as descobertas da neurociência e outras ciências afins, com o objetivo de transformar positivamente sua própria vida. Vai aprender a cultivar as habilidades necessárias para pilotar sua jornada em direção à realização de todo o seu potencial e à mais felicidade.*

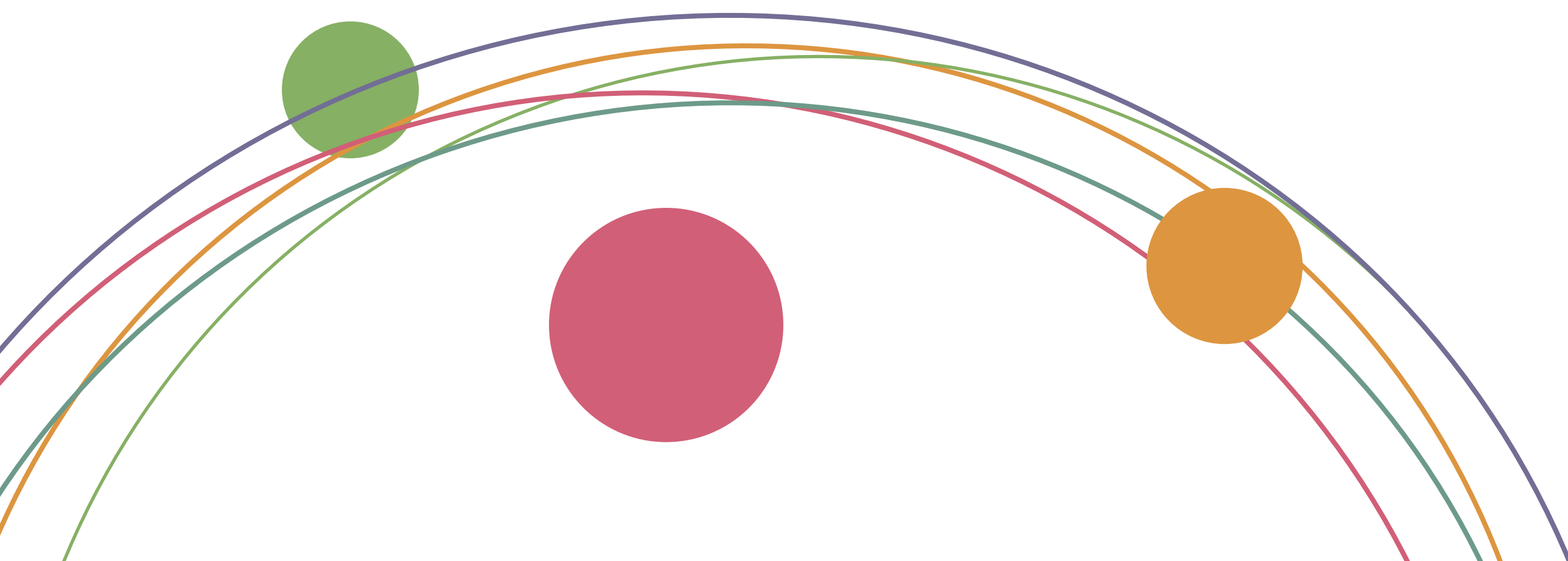


*No Wholebeing Institute você tem como base para o estudo da Psicologia Positiva o modelo SPIRE de felicidade integral desenvolvido por Tal Ben-Shahar e Megan McDonough.*



*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, organizações e sociedade em geral.*





# INFORMAÇÕES GERAIS

*A Certificação tem 9 meses de duração, contendo 9 módulos, sendo 7 pré-gravados e 2 imersões presenciais.*

*Você pode escolher fazer tudo online. Cada módulo tem 8 aulas, sendo liberadas duas aulas por semana.*

*Acesso a todo o conteúdo por 12 meses.*

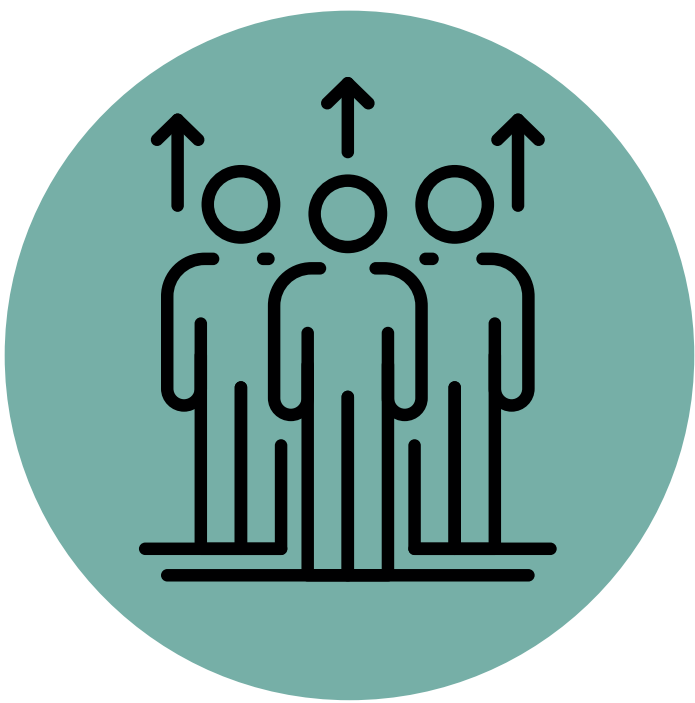




# OBJETIVOS



**Melhorar os relacionamentos: consigo mesmo e com os outros.**



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



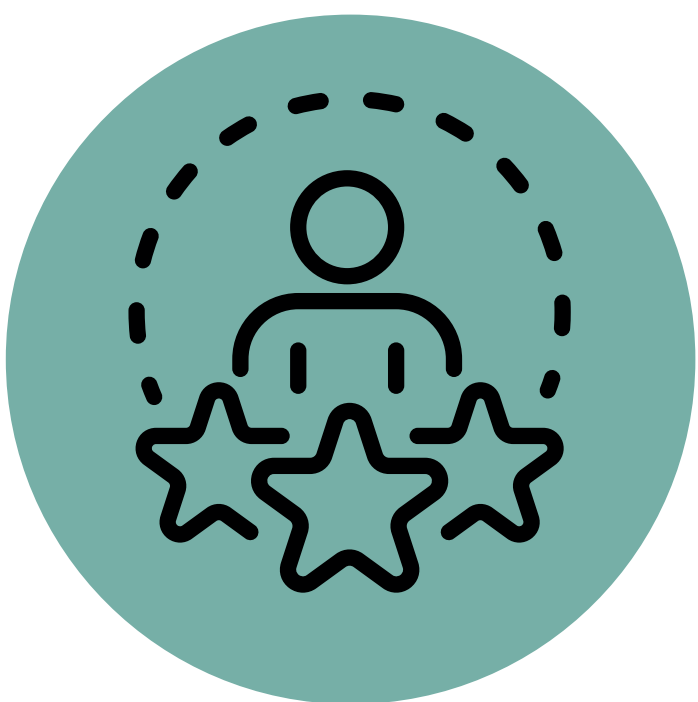
**Aumentar a criatividade, a motivação, a saúde e o sucesso geral em indivíduos, grupos e organizações.**



**Aprender o manejo de intervenções validadas pela Psicologia Positiva e Neurociência para gerar mudanças em pessoas, grupos e organizações.**



**Desenvolver a habilidade da resiliência para lidar de forma construtiva com a adversidade.**



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



**Estabelecer metas concretas e planejar ações específicas para sua realização.**





# 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 de fixa, bem como a sua intersecção com o aspecto emocional. Apresentação do modelo PERMA e seus componentes: emoções positivas, sentido, engajamento, relacionamentos positivos e realização.*

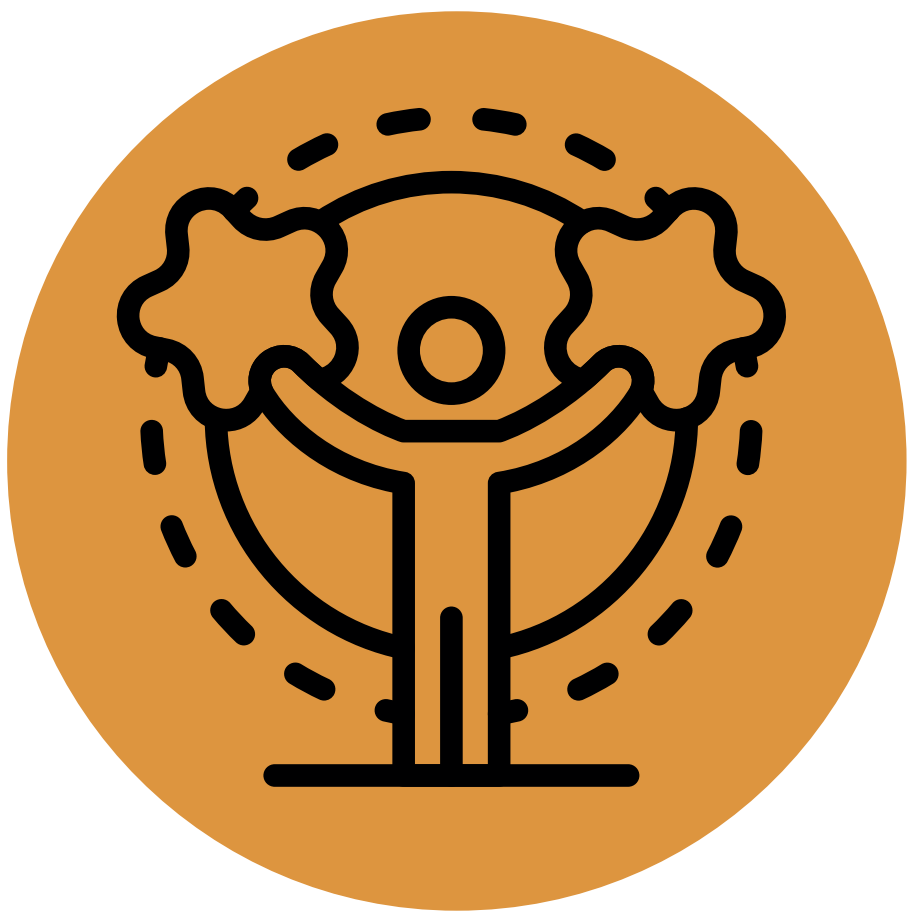


## **MÓDULO 3**

# **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, lembretes e rituais para mudança de hábitos bem-sucedida.*

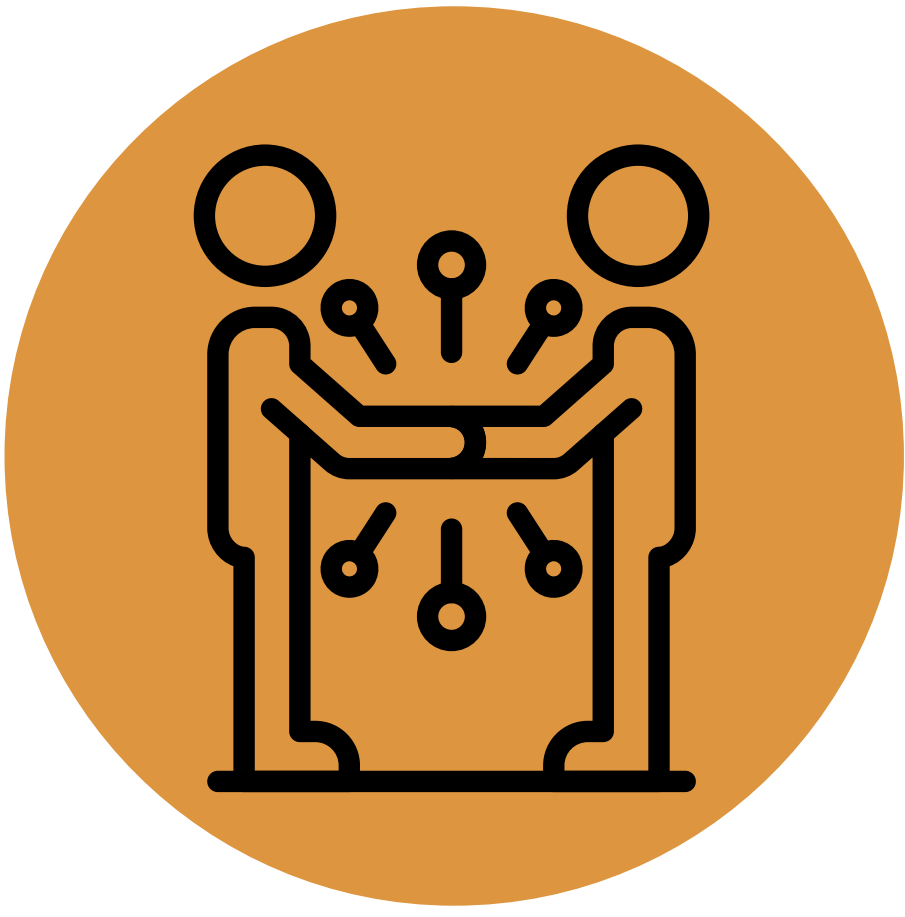




## **MÓDULO 4**

# **MUDANÇA POSITIVA**

*Esse módulo concentra-se na auto-compaixão, na mudança de hábitos e na utilização das forças de caráter para apoiar o processo de mudança com base nas pesquisas mais recentes da Psicologia e Neurociência.*



## **MÓDULO 5**

# **RELACIONAMENTOS POSITIVOS**

*Os relacionamentos são a principal fonte de bem-estar, quando bem explorados. Esse 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 da bondade amorosa e exploramos os tópicos de autenticidade e vulnerabilidade, comunicação eficaz, a importância de ouvir e apreciar.*



## **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.*

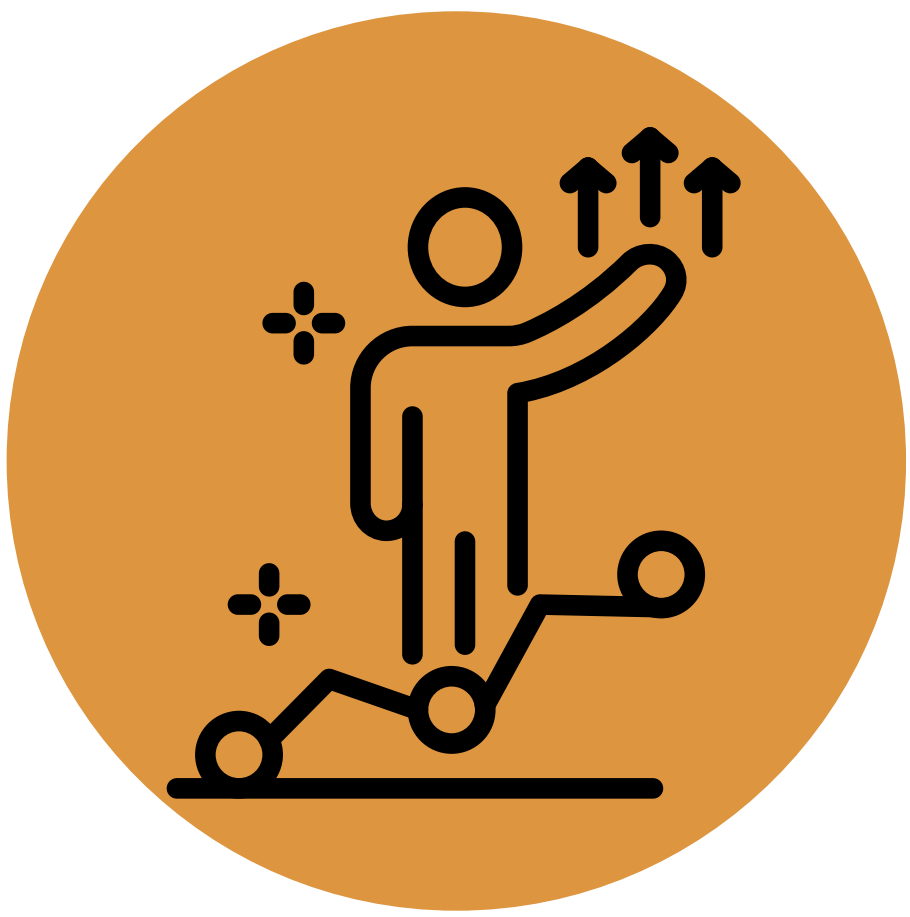




## **MÓDULO 7**

# **RESILIÊNCIA E GARRA**

*Nesse módulo vamos desenvolver as habilidades da resiliência, aumentando nossa capacidade de adaptação. Os tópicos abordados incluem a integridade implícita, o crescimento pós-traumático e garra.*



## **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**

*Nesse módulo final, os participantes mudam de alunos para professores - sintetizando e resumindo o que é pessoalmente mais atraente para eles sobre a Psicologia Positiva através do projeto final, que é apresentado a um pequeno grupo de colegas. Esse módulo enfatiza o conceito de seguir compartilhando com os outros as principais lições aprendidas. Afinal, 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**



# IMERSÕES PRESENCIAIS

*4 dias de imersão em meio à natureza com alimentação saudável, conexão com a turma, aulas e práticas.*

*CIPP setembro*

*As Imersões acontecem no último final de semana de novembro e maio.*





## PROJETO FINAL

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

Os alunos fazem uma apresentação de 20 minutos sobre um tema da Psicologia Positiva e o modelo de Felicidade Integral apresentado durante a Certificação Internacional.



# CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

*Para concluir a formação e receber o certificado internacional do Wholebeing Institute os participantes devem:*

- *Participar das duas imersões com frequência mínima de 85% de modo presencial ou remoto.*

- *Assistir pelo menos 85% das horas de conteúdo online e ter no mínimo 70% de presença nas aulas ao vivo.*


- *Apresentar o projeto de conclusão.*





# AGENDA

*Aulas quinzenais ao vivo  
sempre às quintas-feiras  
às 10h da manhã.*





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