

Programa 7 Habilidades para Felicidade



PROGRAMA 7

HABILIDADES PARA FELICIDADE

Você está conectado com sua intenção de ser feliz?

O que você tem feito para viver em estado de contentamento e felicidade?

Você sabia que a felicidade é uma habilidade e, portanto, pode ser aprendida?

Você gostaria de aprender e colocar em prática o que a Ciência da Felicidade e a Neurociência tem ensinado?

Saiba, que especialistas da neurociência da afetividade e da própria Psicologia Positiva já comprovaram cientificamente as habilidades para felicidade.

São mais de 7, entretanto, nesse programa vamos abordar as seguintes:

- Atenção Plena;
- Resiliência;
- Savouring;
- Generosidade;
- Compaixão;
- Perdão;
- Gratidão.



PROGRAMA 7

HABILIDADES PARA

FELICIDADE

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Semana 1 - Neuroplasticidade e Atenção Plena *

- Neuroplasticidade
- Como o Cérebro cria felicidade
- Mindset (fixo e de crescimento)
- Habilidade: Atenção Plena
- Conceito em abordagem científica pela Neurociência
- Meditação e Mindfulness
- Como praticar as intervenções
- Benefícios da Prática
- Curadoria de livros e filmes

Semana 2 - Resiliência

- Conceito em abordagem científica pela Neurociência e Psicologia Positiva
- Resiliência e seus fatores de proteção
- Resiliência e Otimismo
- Como praticar as intervenções
- Benefícios da Prática
- Curadoria de livros e filmes

Semana 3 - Generosidade

- Conceito em abordagem científica pela Neurociência e Psicologia Positiva
 - Generosidade #fazerobemfazbem
 - Benefícios da Prática
 - Curadoria de livros e filmes
- *(essa aula será mais longa - 3 horas)



PROGRAMA 7

HABILIDADES PARA

FELICIDADE

Semana 5 – Perdão

- Conceito em abordagem científica pela Psicologia Positiva
- O perdão como o caminho para a felicidade
- Aprendendo a ressignificar e se libertar do passado
- Benefícios da Prática
- Curadoria de livros e filmes

Semana 6 – Compaixão

- Conceito em abordagem científica pela Psicologia Positiva
- Altruísmo, Compaixão e Empatia
- Como cultivar o Altruísmo
- Benefícios da Prática
- Curadoria de livros e filmes

Semana 7 – Gratidão

- Conceito em abordagem científica pela Psicologia Positiva
- A Ciência da Gratidão
- Benefícios da Prática
- Curadoria de livros e filmes



OBJETIVOS

- Entender a neuroplasticidade do cérebro e sua capacidade adaptativa para mudanças;
- Compreender que a felicidade é uma habilidade que pode ser aprendida, e portanto, ensinada;
- Unir as teorias cientificamente comprovadas pela Neurociência da Afetividade e da Psicologia Positiva (nas aulas teóricas ao vivo - online) e praticar cada uma dessas habilidades em grupo, fortalecendo o aprendizado;
- Ter apoio semanal via grupo exclusivo para as práticas dessa jornada;
- Aumentar a felicidade e o bem-estar e reduzir os níveis de ansiedade e estresse;
- Desenvolver mais atenção plena e estado de presença;
- Reprogramar novas rotas neurais para felicidade sustentável pela prática diária - (esse resultado depende da dedicação de cada aluno).

Duração:

Serão 7 semanas, com um encontro semanal com duração de 2 horas ou um pouco mais, ao vivo via zoom, por videoconferência.

Após a aula, no decorrer da semana, o aluno receberá as intervenções positivas referentes ao tema. Dessa forma, poderá colocar em prática as novas atitudes para viver a realidade que tanto deseja.

OBS1.: Essas atividades sugeridas serão acompanhadas via grupo de whatsapp, criando um campo de acolhimento, apoio e ricas trocas. Mudar requer decisão, persistência e acolhimento e o grupo ajuda muito nesse quesito.



IDEALIZADORA



Sou jornalista, mestre em Comunicação e Práticas de Consumo pela ESPM/SP, pós-graduada em Marketing e Propaganda e atuo como professora universitária, palestrante, coach de propósito.

Com certificação em Ciências Holísticas e Economia para Transição pela Escola Schumacher Brasil,

Sou MasterCoach pelo IBC - Instituto Brasileiro de Coaching com foco na Psicologia Positiva, além de ser facilitadora em Felicidade Interna Bruta-FIB e ter Certificação como Chief Happiness Officer pelo Instituto Feliciência.

Sou praticante e tenho formação em Yoga, com o Prof. Marcos Rojo pelo IEPY e fiz o programa de 8 semanas em Mindfulness e estou rumo a formação de instrutora em Mindfulness

contato: chirles.oliveira@gmail.com



Felicidade Sustentável

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



@felicidade_sustentavel



@blogfelicidade_sustentavel



felicidade sustentável



www.felicidadesustentavel.com.br



Felicidade Sustentável