

Workshop  
Felicidade  
Sustentável  
P.E.R.M.A



# WORKSHOP FELICIDADE SUSTENTÁVEL - P.E.R.M.A

A Psicologia Positiva é o mais moderno estudo da psicologia, desenvolvido por Martin Seligman Ph.D. – professor da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

É a ciência que estuda como despertar e manter a felicidade e o bem-estar.

Essa linha científica da psicologia também é conhecida como a Ciência da Felicidade e surgiu com o intuito de compreender os traços positivos dos seres humanos, suas forças de caráter e entender como eles se manifestam, abrindo novas perspectivas para a apreciação do potencial do ser humano.

Durante 4 encontros, apresento os princípios da Ciência da Felicidade, baseada na Psicologia Positiva desenvolvido pelo professor Ph.D. Martin Seligman, capacitando os alunos a aplicarem o modelo P.E.R.M.A em suas próprias vivências e objetivos de vida.

# WORKSHOP FELICIDADE SUSTENTÁVEL - P.E.R.M.A

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### 1° Encontro: Emoções Positivas - Realizado com sucesso!

- Alinhamento Conceitual sobre Felicidade
- Crenças e mitos sobre a Felicidade
- Entendendo o modelo P.E.R.M.A da Psicologia Positiva, com foco nas Emoções Positiva e no quociente de positividade
- Intervenção Positiva sobre as 10 emoções Positivas, segundo Dra. Barbara Fredrickson

### 2° Encontro: Engajamento e arte do FLOW

- Engajamento e Estado de flow: como ele é atingido?
- Características e Estado de Flow
- Como ser um líder que promove florescimento no ambiente de trabalho
- Intervenção Positiva: como obter alta-performance na vida e no trabalho alinhando desafios e habilidades

# WORKSHOP FELICIDADE SUSTENTÁVEL - P.E.R.M.A

## 3° Encontro: Missão e Propósito de Vida

- Missão 1, 2 e 3 e o alinhamento de vida Propósito
- Como viver uma vida com significado e entregar sua melhor versão ao mundo
- Quem tem um porquê, enfrenta qualquer como. Você já descobriu o seu porquê?
- Intervenção positiva: como alinhar seus dons, talentos e escrever seu propósito de vida

## 4° Encontro: Relacionamentos Positivos e Realizações

- Relacionamentos: como cultivar relacionamentos positivos no quociente de mais emoções positivas do que negativas
- Como gerir a tríade do Tempo para uma vida realizadora e saudável
- Como a realização pode alimentar seu dinamismo de felicidade
- Intervenção positiva: construindo seu protótipo de melhores práticas de felicidade sustentável

# 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 Felicidade.

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](mailto:chirles.oliveira@gmail.com)

# SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



@felicidade\_sustentavel



@blogfelicidade\_sustentavel



felicidade sustentável



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