



# PLANO DE AULA



A área do aluno permanece disponível ao aluno por 12 meses, contados a partir do início da formação. As aulas ao vivo ficarão gravadas para acesso durante todo o período do curso. A cada 5 semanas, sempre após a aula 3 de cada módulo e às terças-feiras às 19 horas, um webinário ao vivo e interativo será aberto ao aluno de todas as turmas do CiPP Brasil, para networking, engajamento e apresentação de conteúdos surpresa. Todas as aulas ao vivo estão sujeitas à alteração, mediante aviso prévio ao aluno.

# 1

## Módulo 1: Descubra Felicidade Integral

Introdução aos princípios fundamentais da psicologia positiva e estudos sobre o desenvolvimento humano, com aplicação dos conceitos à metodologia SPIRE (Espiritual, Físico, Intelectual, Relacional e Emocional). Os alunos são desafiados a criar seu "eu ideal", a experimentar as vantagens do foco positivo e de usá-las de forma consciente e ativa. Tudo por meio de técnicas científicas.

# 2

## Módulo 2: Construa uma Vida (mais) Feliz

Este módulo define a felicidade como experiência de significado e prazer na vida. Os participantes são introduzidos à teoria e prática, partindo da mentalidade de crescimento em oposição à mentalidade fixa, junto do aspecto emocional. O modelo PERMA de felicidade é trazido com a apresentação de seus componentes: emoções positivas, engajamento (flow), relacionamentos, propósito e realização.

# 3

## Módulo 3: Primeira Imersão Online e Ao-vivo

Esta transformadora imersão traz todos os alunos, da experiência individual, para uma comunidade de apoio. São criados grupos nesse período e os participantes saem com um plano de ação para instituir hábitos positivos por meio da prática do "Desafio dos 30 dias". Os temas abordados fazem os alunos se aprofundarem nos seus valores e eu ideal, além da escuta eficaz, resiliência, práticas mente-corpo, pensamento sistêmico, lembretes e rituais para mudança de hábitos bem-sucedida.

# 4

## Módulo 4: Caminhe para sua Melhor Versão

Este módulo é sobre a autocompaixão, na criação, mudança e manutenção de hábitos e também na expansão do uso das forças de caráter. A prioridade de manter a positividade e a relação mente-corpo será abordada, usando o corpo e o biofeedback para gerenciar o estresse e a procrastinação. Tudo com base nas pesquisas mais recentes em neurociência, no ABC da psicologia (afeto, comportamento, cognição) e no check-in do SPIRE, os participantes aprenderão como engajar todo o corpo-mente em direção ao seu melhor.

## PROJETO FINAL

*Neste momento iniciamos o trabalho final.*





## Módulo 5: Viva Relacionamentos Positivos

Ninguém vive só. Nossa melhor versão só tem a ganhar com as interações! Relacionamentos são a principal fonte de bem-estar, quando bem explorados. Quanto são deixados para trás, produzem dor e tristeza. Por isso, este módulo analisa os relacionamentos como formas de expressar quem você é e quem você quer ser - seja com parceiros afetivos, amigos, familiares ou colegas de trabalho. Estudaremos e praticaremos a meditação do amor-bondade e exploraremos 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: Realize sonhos

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 e o modelo CHANGE, para mapear o processo de mudança, concentrando-se nos pontos fortes e aprendendo com as falhas.

## Módulo 7: Desenvolva Resiliência e Garra

A vida tem desafios e dificuldades: isso é inevitável! Grandes ou pequenos, tempos difíceis nem sempre podem ser evitados. O que podemos fazer é 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: Escolha sua Melhor Vida

A cada momento de nossas vidas temos uma escolha. São elas que determinam nossos momentos, que se somam a uma vida inteira. Este módulo completa o conteúdo apresentado nos sete módulos anteriores, examinando as escolhas que fazemos - desde as principais, como decidir sobre o tipo de trabalho que queremos ou o tipo de pessoa com quem queremos passar a vida; até as 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: Segunda Imersão Online e Ao-vivo

Neste módulo final, os participantes mudarão de alunos para professores - sintetizando e resumindo o que é pessoalmente mais atraente para eles sobre psicologia positiva. Isso será feito 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, tanto na vida pessoal como profissional. Quando a formação termina, nosso impacto continua a crescer e compreendemos o paradoxo do fim que se torna um novo começo.