

A Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP), em parceria com o Clube do Optimismo, convida...

## Workshop Psicologia Positiva

Lisboa, 21 de Novembro de 2009, 14-20h00



(APEIPP)<sup>+</sup>

## Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva visa o estudo científico das **forças e virtudes humanas**, dos factores do **bem-estar e felicidade**. Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, e outros investigadores têm desenvolvido uma série de estudos que nos permitem, neste momento, ter mais conhecimentos sobre a felicidade, optimismo, esperança, sentido de humor, e estratégias para lidar com as adversidades inerentes à vida.

### O que iremos fazer?

- Conhecer a **Psicologia Positiva**: como surgiu? Quais os principais fundamentos?
- Identificar os **Factores de Felicidade** e Bem-Estar, de acordo com a investigação recente
- Identificar as nossas **Forças e Virtudes**
- Treinar o nosso **Optimismo** e cultivar a **Esperança** no Futuro: como e porquê?
- Conhecer o valor das **Emoções Positivas** e experimentar técnicas de **Gestão de Emoções**
- Aprender a lidar com os Pensamentos Ruminantes
- Treinar a **Gratidão**: apreciar e estar grato pelo que temos
- Identificar as áreas de vida onde podemos **Florescer**: família, amigos, trabalho, lazer
- Planear uma **Rotina Gratificante**, com actividades que nos permitam **Fluir**

Venha conhecer e florescer!

## Onde?

**Clube do Optimismo**

Travessa da Escola Araújo, n.º 36 A/B 1150-142  
Lisboa (à Estefânia)

## Quem?

Dinamizado por **Catarina Rivero**

Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Membro Fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP). Formação em Inquérito Apreciativo pela BeraterKompetenz (Berlim), financiada pelo Programa Sócrates, Medida Gruntvig 3. Com Formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária, onde coordena o Núcleo de Formação Sistémica. *Master* em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Formadora e Dinamizadora de Workshops nas áreas de Psicologia Positiva, Terapia Familiar, Trabalho em Equipa, Desenvolvimento Pessoal e Organizacional.

## Investimento?

€30 por pessoa

## Inscrições

Se pretende aproveitar esta oportunidade, contacte-nos:

E-mail: [info@clubedoptimismo.pt](mailto:info@clubedoptimismo.pt)

Telefone: 213158277

Mais informações em: [www.apeipp.com](http://www.apeipp.com)