NEUROCIÊNCIA, PSICOLOGIA POSITIVA E MINDFULNESS

PÓSPUCPRDIGITAL

PUCPR
GRUPO MARISTA

A PUCPR

Fundada em 1959, a PUCPR é uma universidade comunitária católica sem fins lucrativos orientada por princípios éticos, cristãos e maristas, que atua como promotora do desenvolvimento regional e impacto social.

A PUCPR tem como foco desenvolver a excelência educacional, pesquisas de qualidade, fomentar o empreendedorismo e a inovação, além de promover a multi e interculturalidade, aliadas à inclusão social.

Com apenas 61 anos, a PUCPR tem conquistado reconhecimento nacional e internacional. No Brasil é considerada a 3a melhor Universidade Privada (Ranking Universitário da Folha de São Paulo-RUF, 2018). Ainda, foi considerada a Universidade Brasileira com maior influência internacional na pesquisa científica (THE World University Rankings, 2015-2016). Referência em inovação, está entre as 10 universidades brasileiras com maior número de depósito de patentes, sendo a única privada (INPI, 2017). É a universidade com maior número de disciplinas em inglês no cenário nacional (FAUBAI/British Council, 2017), sendo a terceira do país em internacionalização, empatada com a UNESP (THE World University Rankings, recorte saúde, 2019). Está entre as 50 universidades com maior número de publicações qualificadas indexadas na Web of Science, única privada (Clarivate Analytics, 2019).

Presente em quatro cidades no Estado do Paraná, possui mais de 80 cursos de graduação nas modalidades presencial, híbrida e online, cerca de 200 cursos de Educação Continuada e 16 programas Stricto Sensu, que compreendem diversas áreas do conhecimento, distribuídos em sete Escolas: Escola de Negócios, Escola de Belas Artes, Escola de Educação e Humanidades, Escola de Ciências da Vida, Escola de Medicina, Escola de Direito e Escola Politécnica.

IR. ROGÉRIO RENATO MATEUCCI

REITOR PUCPR

A PUCPR é uma Universidade aberta aos sinais dos tempos. Novos contextos exigem novas formas de pensar, se relacionar e agir. E antes de você ler o seu guia do curso cuidadosamente preparado, desejo compartilhar o privilégio de tê-lo conosco em meio às nuances de um mundo VUCA: volátil, incerto, complexo e ambíguo.

O mundo mudou, e foi bem na nossa vez. Nós também já não somos mais os mesmos. As transformações constantes exigem que estejamos cada vez mais preparados para os desafios atuais e os que ainda surgirão. A Pós PUCPR Digital surge com o intuito de conectá-lo com conteúdos atualizados e com metodologia exclusiva, preparados pelos melhores professores do mercado, com o selo de uma das maiores universidades do Brasil.

Com a pós digital queremos dar mais um passo na concretização da nossa missão de desenvolver e difundir o conhecimento e cultura e promover a formação integral e permanente (destaque para o permanente), dos cidadãos e profissionais comprometidos com a vida e o progresso da sociedade, sempre orientados por princípios éticos cristãos e Maristas.

Queremos chegar a todos os lugares do mundo.

Sejam-bem vindos à sua pós feita para o pós.

VIDAL MARTINS

VICE REITOR PUCPR

Entramos no universo da pós-graduação online para entregar o melhor. Para além de uma marca forte e um ensino de qualidade, nosso foco é fazer com que a experiência do estudante com a PUCPR seja marcante e completamente significativa em sua trajetória como profissional e como ser humano.

Desenhamos o projeto junto com um time multidisciplinar, interdependente e ágil, fazendo diversas leituras de cenários e de mercado, almejando uma proposta única, diferenciada e de muito valor. Nas próximas páginas você verá um modelo de ensino aprendizagem consistente, professores parceiros que são referência em suas áreas e um cuidado especial com cada passo da sua jornada.

Nossa pós não é a transição do ensino presencial para o online. Ela já nasceu online em cada detalhe para proporcionar uma experiência em primeira pessoa. Por isso focamos em tecnologia e humanidade como elementos transversais de todos os cursos. High tech e High touch, como pede o século XXI.

Seja bem-vindo a uma nova experiência de estudar que começa agora e não para.

Admirável Futuro Novo

YUVAL NOAH HARARI

Professor convidado com exclusividade Pós PUCPR Digital

Os grandes desafios para o futuro da humanidade explicados por Yuval Noah Harari, um dos maiores pensadores do nosso século. Historiador, filósofo e autor best-seller, Harari mudou a forma como enxergamos o passado e o futuro, por meio dos livros *Sapiens: Uma Breve História da Humanidade*, *Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã* e *21 Lições para o Século 21*. As obras foram traduzidas para 60 idiomas e mais de 30 milhões de cópias foram vendidas em todo o mundo.

Exclusiva para estudantes Pós PUCPR Digital, a superclass Admirável Futuro Novo é dividida em cinco grandes partes, onde Yuval Harari fala sobre os desafios para o futuro da humanidade, com base no livro "21 Lições para o Século 21", contextualizando os temas para o Brasil e América Latina. Em cada parte, professores convidados da PUCPR também debaterão os principais insights gerados, desdobrando os desafios em ações possíveis.

PÓSPUCPRDIGITAL

pospucprdigital.com.br

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

SUZANA HERCULANO-HOUZEL

Professora associada dos departamentos de Psicologia e Ciências Biológicas da Universidade de Vanderbilt. Scholar da Fundação James McDonnell, sendo a primeira brasileira a receber o Scholar Award. Autora de 7 livros sobre neurociência, seis deles de divulgação científica. Palestrante no TEDGlobal 2013. Autora de artigos que revolucionaram o campo da neurociência e que foram publicados em importantes revistas científicas, como a Science.Colunista quinzenal do jornal Folha de S. Paulo. Pós-doutorado pelo Instituto Max-Planck de Pesquisa do Cérebro (1999).

RENATA LIVRAMENTO

Founder & CEO do Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva®. 25 anos de experiência em Desenvolvimento Humano em amplos contextos. Doutora e mestre em administração, especialista em Psicologia Clínica, e graduada em Psicologia e em Administração Embaixadora certificada do Capitalismo Consciente no Brasil, e collíder da Regional Minas Gerais. Consultora na metodologia internacional para transformação cultural nas organizações pelo Barret Values Centre. Certificada em Psicologia Positiva (University of California, Wholebeing Institute, University of Birmingham, Penn University, etc) em Disciplina Positiva no ambiente de trabalho, e também para pais, profissionais de saúde, professores e casais pela Positive Discipline Association, (PDA-USA). Cocriadora de Games em Psicologia Positiva (Positive Experience Game®,Pitch, Cubo Pessoal das Forças e Memória das Forças Pessoais). Expert Points of You®. Coordenadora e professora de cursos de pós-graduação. Idealizadora dos Programas Felicidade em Ação® e Doe sentimentos Positivos®. Coordenadora do Action for Happiness® em BH. Autora de livros de Psicologia e de Psicologia Positiva.

SHAUNA SHAPIRO

Professora da Santa Clara University, nos Estados Unidos. Autora best-seller e expert reconhecida nas áreas de mindfulness e compaixão. Escreveu inúmeros artigos e livros aclamados pela crítica, como a sua obra mais recente: “Good Morning, I Love You: Mindfulness & Self-Compassion Practices”. Já foi convidada a palestrar pelo rei da Tailândia, pelos governos da Dinamarca e do Canadá. Palestrante do Conselho Mundial de Psicoterapia e em empresas como Google, LindedIn, Cisco Systems e Proctor. Escreve para veículos de comunicação como The New York Times, BBC, The Huffington Post e The Wall Street Jornal. Seu TEDx Talk “The Power of Mindfulness” já contabiliza mais de 2 milhões de visualizações.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

EDGARD MORYA

Graduado em Fisioterapia, com doutorado e pós-doutorado em Fisiologia Humana pela Universidade de São Paulo. Atualmente, coordena pesquisas no Instituto Internacional de Neurociências Edmond e Lily Safra e é docente no curso de Mestrado em Neuroengenharia. Tem ampla experiência em neurorreabilitação, neurociência, neuroengenharia, neurofisiologia, eletrofisiologia, controle motor, psicofísica e acoplamento sensório-motor.

PAULA SIBILIA

É professora do Departamento de Estudos Culturais e Mídia, bem como do Programa de Pós-Graduação em Comunicação (PPGCOM), na Universidade Federal Fluminense (UFF), além de ser pesquisadora bolsista PQ 1 do CNPq e "Cientista do Nosso Estado" da FAPERJ. Autora dos livros "O homem pós-orgânico: Corpo, subjetividade e tecnologias digitais", "O show do eu: A intimidade como espetáculo" e "Redes ou Paredes: A escola em tempos de dispersão". Graduada em Comunicação e em Antropologia pela Universidade de Buenos Aires, com pós-doutorados pela Université Paris VIII (França) e pela Universidad de Buenos Aires (Argentina).

JAIRO BOUER

Médico psiquiatra e biólogo. Mestre em Evolução Humana e Comportamento pelo Departamento de Antropologia, da University College London. Trabalha com comunicação há 30 anos, focando em prevenção, saúde e sexualidade. Já colaborou com veículos como Folha de S.Paulo, Estado de São Paulo, Revista Época, Rede Globo, MTV, TV Cultura, Canal Futura, CBN, Rádio Jovem Pan, entre outros. É colunista do UOL, da Rede Atlântida de Rádios (RS e SC), da AlphaFM (SP) e do Programa Encontro com Fatima Bernardes (Rede Globo), além de autor de 11 livros e audiolivros.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

MARIA SIROIS

Professora Ph.D em psicologia positiva. Já deu palestras sobre o tema no Tedtalk. Com vinte anos de experiência, é conhecida por sua sabedoria, autenticidade e humor, trazendo uma profunda experiência no desenvolvimento pessoal e de liderança dos profissionais corporativos. É escritora dos livros "A Short Course in Happiness After Loss (and Other Dark, Difficult Times)" e "Every Day Counts (Lessons in Love, Faith in Resilience From Children Facing Illness)".

GUSTAVO ARNS

É o idealizador do Congresso Internacional de Felicidade e do Festival de Felicidade, além de fundador da Escola Brasileira de Ciências Holísticas. Criou o Centro de Estudos da Felicidade com objetivo de promover o estudo e a ciência do tema aplicado à vida cotidiana, com sedes no Brasil, Argentina e Canadá. Já ministrou palestras em empresas como Exxon Mobil, VOLVO, Br Malls, BRDE, SEBRAE, Great Place to Work, ABRH, Grupo Marista, entre outras, além de diversos Centros Universitários. Presta consultoria para empresas que têm interesse em implementar práticas ligadas à felicidade e bem-estar.

RODRIGO SIQUEIRA

É doutor pelo Instituto de Psicologia da UFRJ com estágio na Universidade da California, Berkeley. Coach de liderança e carreira de executivos nacionais e internacionais, possui ampla experiência profissional e acadêmica sobre soft skills e mindfulness em empresas. Já conduziu programas de mindfulness em grandes empresas como Google (San Francisco), Petrobrás, Firjan, Globosat, Oi, entre outras.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

ALINE CASTRO

Jornalista, internacionalista, mestra em governança e sustentabilidade corporativa, MBA em desenvolvimento humano de gestores, viajante e psicanalista em formação. É master coach e master mentora pelo ICF, tem certificação em Eneagrama, Hipnose Clássica e Ericksoniana, Análise Transacional, Ayurveda, Reiki e Programação Neurolinguística. Também é professora nas áreas de neurociência e saúde mental da Fundação Getúlio Vargas e do Hospital Albert Einstein, co-fundadora do Congresso Internacional de Felicidade e desenvolvedora de programas de lideranças em organizações como Volvo, Grupo Boticário e Latam.

CLAUDIA FEITOSA-SANTANA

Neurocientista com pós-doutorado pela Universidade de Chicago, doutora e mestre pela USP. Graduada em arquitetura e urbanismo na USP e engenharia civil no Mackenzie. Autora do livro “Eu controlo como me sinto – Como a neurociência pode ajudar você a construir uma vida mais feliz”, com a editora Planeta.

DANIELA SOPEZKI

Psicóloga Clínica com Especialização em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Mestra em Psicologia Clínica pela PUCRS e doutora em Saúde Coletiva pela Escola Paulista de Medicina, pela Universidade Federal de São Paulo. Tem Certificação em Mindfulness for Stress & Health, Breathworks, Inglaterra, e Formação em Mindfulness para Prevenção de Recaída (MBRP), entre outros aperfeiçoamentos em mindfulness e autocompaixão na UCSD, Universidade da California, San Diego. Instrutora de Yoga. Também Licenciada em Pedagogia.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

ANTÓNIO DAMÁSIO

Renomado neurologista e neurocientista, professor na Universidade do Sul da Califórnia e diretor do Instituto do Cérebro e da Criatividade. Contribuiu significativamente para o estudo dos processos cerebrais relacionados ao afeto, à tomada de decisões e à consciência. Autor de inúmeros artigos científicos e livros influentes, como "O Erro de Descartes" e "O Sentimento de Si". Seus estudos recentes exploram a biologia da consciência e a inteligência artificial. É membro de várias academias de prestígio e foi membro do Conselho de Estado de Portugal até 2024.

CLÓVIS DE BARROS FILHO

Doutor pela Escola de Comunicações e Artes da USP. Autor de mais de 30 livros, como “A vida que vale a pena ser vivida”, “Ética e vergonha na cara!” e “A felicidade é inútil”. Pesquisador e Consultor em Ética da UNESCO. Mestre em Ciência Política pela Université Sorbonne Nouvelle de Paris. Especialista em Direito Constitucional e em Sociologia do Direito pela Université Panthéon-Assas de Paris. Bacharel em Jornalismo pela Faculdade Cásper Líbero de São Paulo e em Direito pela USP.

YUVAL NOAH HARARI

Professor da Universidade Hebraica de Jerusalém, historiador e autor best-seller. Professor da Universidade Hebraica de Jerusalém. Autor dos best-sellers “Sapiens: Uma Breve História da Humanidade”, “Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã” e “21 Lições para o Século 21”. Cofundador da Sapienship, organização multidisciplinar que busca debater e encontrar soluções para os maiores problemas da atualidade.

CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA

KLEBER CANDIOTTO

Coordenador do Curso

Doutor em Filosofia e coordenador do curso Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness. Professor do Programa de Pós-Graduação em Filosofia da PUCPR e coordenador do Eixo Humanístico da mesma universidade. Autor de livros da área de Filosofia. Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Mestre em Educação pela PUCPR. Licenciado em Filosofia e Bacharel em Direito pela PUCPR. Tem mais de 20 anos de experiência em docência no Ensino Superior.

BEM-VINDOS À EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM PRIMEIRA PESSOA

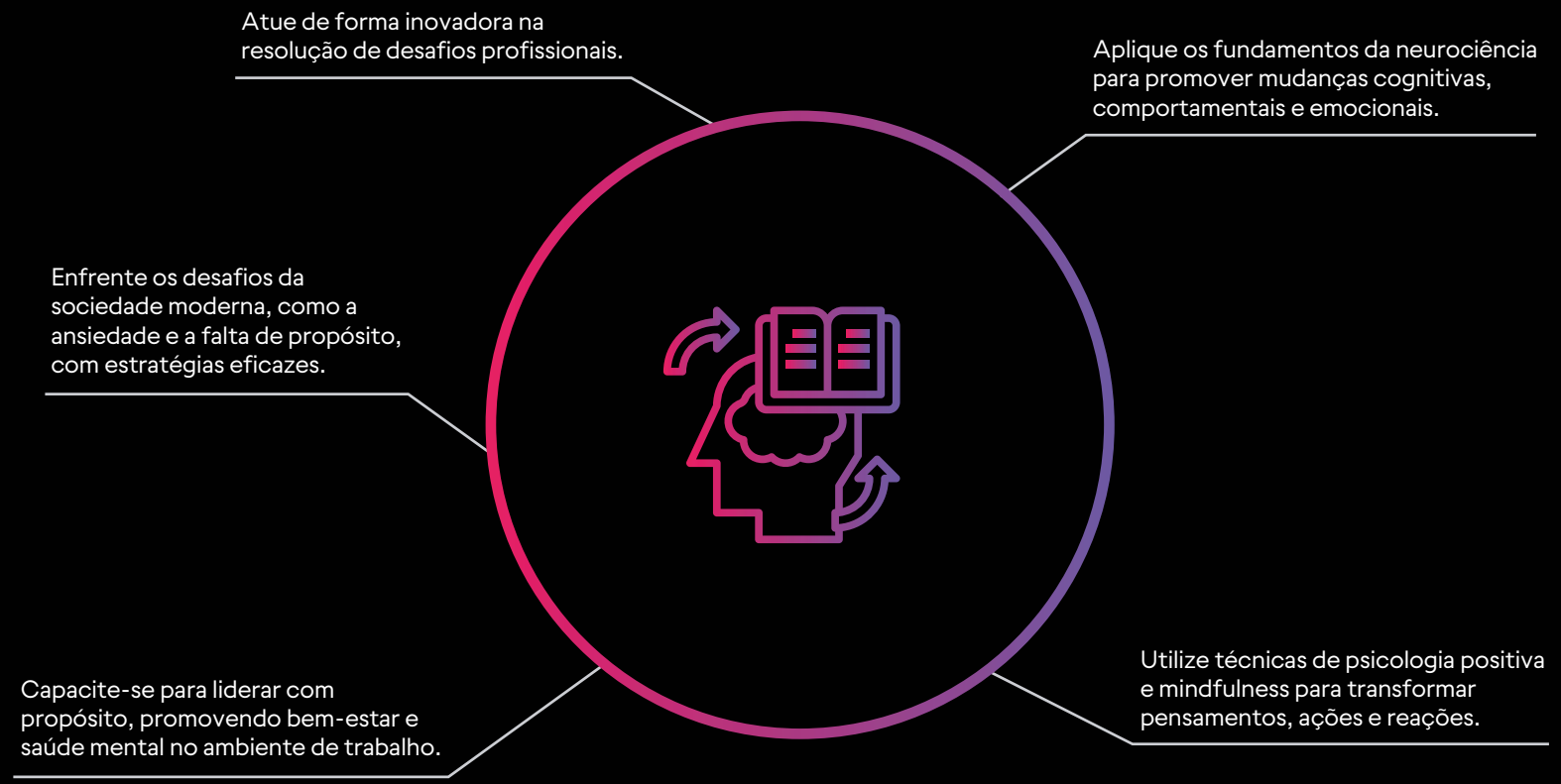
Totalmente high tech.
Totalmente high touch.

A PÓS PARA O PÓS

PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

RESULTADO DE APRENDIZAGEM



PARA QUEM É ESSE CURSO?

- Profissionais de todas as áreas interessados em autoconhecimento
- Pessoas buscando desenvolver inteligências emocional e interpessoal
- Indivíduos interessados nos fundamentos da neurociência, psicologia positiva e mindfulness
- Líderes que desejam ferramentas para liderança com foco no potencial humano
- Profissionais buscando melhorar suas habilidades de liderança e gestão de equipes
- Interessados em aplicar práticas de mindfulness e psicologia positiva no ambiente de trabalho
- Profissionais que desejam promover bem-estar e potencial humano em suas organizações

É DIFÍCIL EXPLICAR EM UMA SÓ PÁGINA A EXPERIÊNCIA DE ESTUDAR EM PRIMEIRA PESSOA. MAS VAMOS TENTAR

O seu curso Pós PUCPR Digital contém:

15 disciplinas
de 20 horas

60h para o
projeto final

De humanos
para humanos

Professores-referência
de mais de 20 países.

Interações ao vivo
com seus colegas
e professores.

100% online,
high tech e
high touch

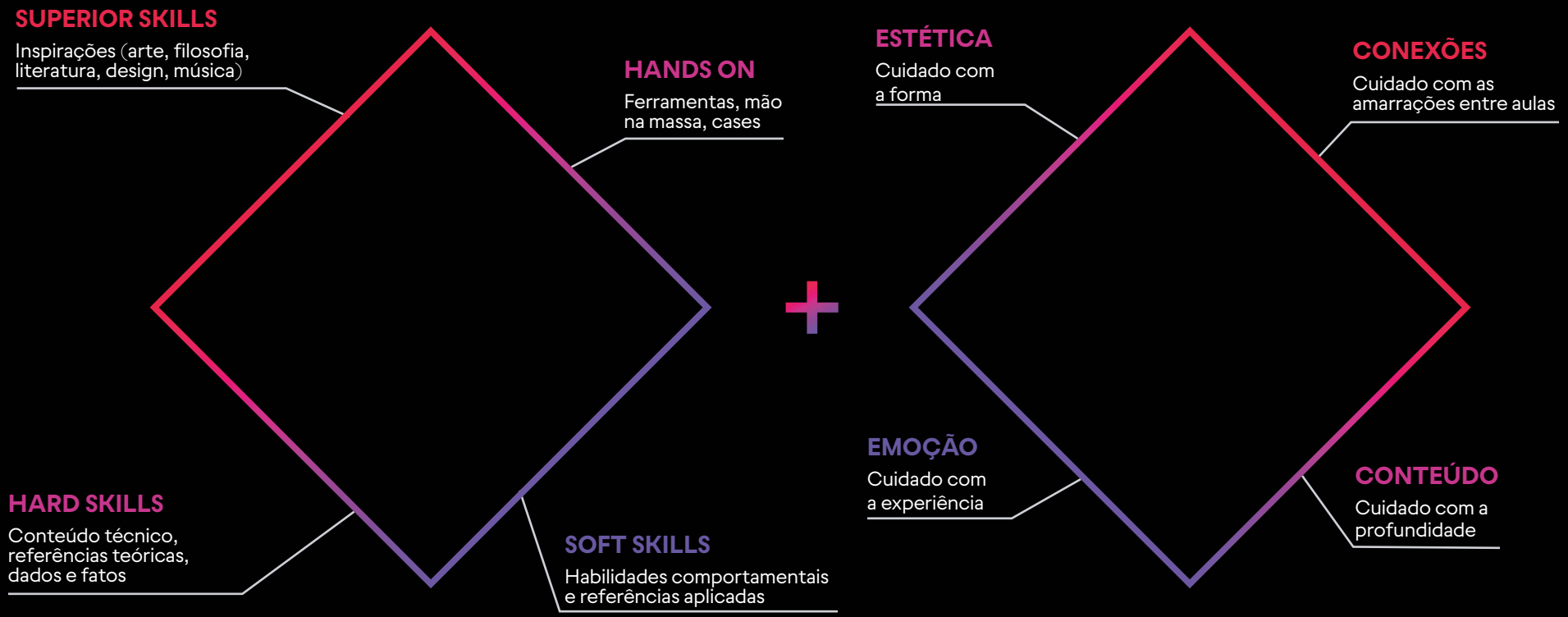
Certificado PUCPR +
certificado de
gente boa

Formação completa
em 12 meses.

PÓSPUCPRDIGITAL

pospucprdigital.com.br

METODOLOGIA EXCLUSIVA PÓS PUCPR DIGITAL COM A TRADIÇÃO E QUALIDADE DA MARCA PUCPR



PÓS**PUCPR**DIGITAL

pospucprdigital.com.br

COMO FUNCIONA CADA DISCIPLINA

SEMANA 1

AULA 1

INTRODUÇÃO

Apresentação da disciplina.

EPISÓDIO(S)

Vídeo(s) com professores referência.

CONEXÃO TEÓRICA 01

Capítulos de livros da nossa biblioteca virtual para aprofundamento.

CONTEÚDO COMPLEMENTAR

HOT TOPIC OU FERRAMENTA

Indicação do(a) professor(a) PUCPR de materiais atualizados sobre o tema da disciplina ou métodos e ferramentas para você aplicar e/ou praticar.

SEMANA 2

AULA 2

EPISÓDIO(S)

Vídeo(s) com professores referência.

CONEXÃO TEÓRICA 02

Capítulos de livros da nossa biblioteca virtual para aprofundamento.

CONTEÚDO COMPLEMENTAR

HOT TOPIC OU FERRAMENTA

Indicação do(a) professor(a) PUCPR de materiais atualizados sobre o tema da disciplina ou métodos e ferramentas para você aplicar e/ou praticar.

LIVE

LIVE DE ESTUDO DE CASO

Live com o professor PUCPR para análise do estudo de caso da disciplina.

AULA 3

EPISÓDIO(S)

Vídeo(s) com professores referência.

CONEXÃO TEÓRICA 03

Capítulos de livros da nossa biblioteca virtual para aprofundamento.

CONTEÚDO COMPLEMENTAR

HOT TOPIC OU FERRAMENTA

Indicação do(a) professor(a) PUCPR de materiais atualizados sobre o tema da disciplina ou métodos e ferramentas para você aplicar e/ou praticar.

SEMANA 3

LIVE

LIVE DE FECHAMENTO

O professor PUCPR faz o fechamento da disciplina, relatando os principais pontos abordados e esclarecendo suas dúvidas.

HORA DO TESTE

HORA DO TESTE

O momento de provar para você mesmo que aprendeu, com questões objetivas e metacognitivas bem contextualizadas.

DICA

Para aproveitar ao máximo o seu curso, procure se dedicar de **6H** a **7H** por semana às atividades e conteúdos.

DIÁRIO DE BORDO 2H

No Diário de Bordo, você é o responsável pelo registro dos seus aprendizados e auto-avaliação da jornada.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

PSICOLOGIA POSITIVA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA

Renata Livramento

Reconheça os fenômenos positivos da existência humana, embasados cientificamente, que potencializam a capacidade de viver de maneira virtuosa e maximizar experiências felizes em seu cotidiano.

CÉREBRO A NOSSO FAVOR: NEUROCIÊNCIA APLICADA À INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Suzana Herculano-Houzel

Nesta disciplina, você explorará os fundamentos da neurociência contemporânea, considerando as bases evolutivas das emoções para desenvolver a inteligência emocional necessária para lidar com habilidades sociais em contextos de liderança.

INTERFACES HUMANO-MÁQUINA: O HIBRIDISMO E A NEUROCIÊNCIA

Edgard Morya

Descubra como os avanços da neurociência, em conjunto com a Inteligência Artificial, estão mudando a forma como a ciência aborda a relação homem-máquina, que deixa de ser entendida como dicotômica e passa a ser integrada, híbrida. Você compreenderá as implicações dessa abordagem não apenas para o futuro da humanidade, mas especialmente para o contexto atual da vida humana.

ÉTICA: INTELIGÊNCIA MORAL NA ERA DIGITAL

Clóvis de Barros Filho

Explore os principais desafios éticos trazidos pelas terceiras e quartas revoluções industriais e pela cultura da pós-verdade. Esta disciplina foca em como os profissionais do futuro podem enfrentar esses desafios utilizando a inteligência moral para a tomada de decisões. Os alunos irão aprender a navegar em cenários complexos onde a ética se torna fundamental para liderar com integridade e responsabilidade.

CONSCIÊNCIA E DECISÕES: UMA ABORDAGEM NEUROÉTICA

António Damásio

A disciplina aborda a relação entre consciência, tomada de decisões e ética a partir da neurociência. Os alunos estudam como o cérebro influencia a percepção, o raciocínio e as escolhas morais, explorando temas como livre arbítrio e dilemas éticos. O conhecimento adquirido pode ser aplicado em diversas áreas, como liderança, resolução de conflitos e educação, além de ser útil para profissionais de saúde mental no desenvolvimento de intervenções terapêuticas mais eficazes.

ALTA PERFORMANCE E EQUILÍBRIO MENTAL

Aline Castro

A disciplina promove uma reflexão sobre a situação de alta performance e equilíbrio mental no ambiente de trabalho, em especial no contexto organizacional. Você irá perceber como é possível balancear energias física, emocional, mental e espiritual para a busca de resultado em situações de grandes desafios para equipes.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

GUIA E MULTIPLICAÇÃO DE PRÁTICAS DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO

Daniela Sopezki

A disciplina oferece princípios fundamentais e técnicas de mindfulness voltados à busca da superação de momentos de grande dificuldade, mediante força emocional. Você irá identificar a importância da gentileza, atenção e compreensão para consigo mesmo e com os outros, e será capaz de aplicar técnicas de mindfulness para gerar bondade consigo mesmo, humanidade compartilhada e a consciência e atenção plena equilibradas.

FELICIDADE E SUAS FALÁCIAS CONTEMPORÂNEAS: ENTRE A REALIZAÇÃO E A ILUSÃO

Gustavo Arns

Desmistifique a atual visão de felicidade a partir de um diagnóstico profundo da sociedade contemporânea, que apresenta as principais armadilhas na busca de realização. Entenda como a ideia de felicidade está permeada por ilusões e falácias que podem se tornar obstáculos intelectuais para o bem-estar e desenvolvimento pessoais.

DETOX DIGITAL: LIKES E CURTIDAS PARA SI MESMO

Paula Sibilia

Na era da exposição e busca da aceitação de conhecidos e desconhecidos, entenda a importância do processo de autoconhecimento, escolhas e tomada de decisão para uma boa convivência consigo e com os outros, “deixando ir” as principais coisas que não podemos controlar.

ADMIRÁVEL FUTURO NOVO

Yuval Noah Harari

Esta disciplina oferece uma reflexão profunda sobre os desafios globais enfrentados pela humanidade no século XXI, explorando os avanços da inteligência artificial e as inovações da biotecnologia. Os estudantes analisarão os obstáculos políticos e educacionais que podem dificultar a superação desses desafios, baseando-se no pensamento de Harari. Ao final do curso, os partici pantes desenvolverão uma compreensão multidisciplinar, abrangendo Negócios, Direito, Educação, Tecnologia e Saúde, sobre as estratégias para enfrentar e superar os desafios globais discutidos.

MINDFULNESS E TRABALHO: HABILIDADES PSICOSSOCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DA CARREIRA COM SENTIDO E PROPÓSITO

Rodrigo Siqueira

Para si e para muito além de si, aprenda a se desenvolver para melhorar sua performance, foco, saúde física e mental e felicidade no trabalho.

MINDFULNESS E REGULAÇÃO EMOCIONAL: PRINCIPAIS BENEFÍCIOS, REDUÇÃO DE STRESS E ANSIEDADE

Shauna Shapiro

Entenda quais são os principais benefícios do mindfulness, sobretudo formas de reduzir o stress e a ansiedade cotidianos.

EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

POSITIVIDADE E RESILIÊNCIA HUMANA: ANTICORPOS DA MENTE

Maria Sirois

Elabore um plano de ação e desenvolvimento pessoal mediante a definição de propósitos individuais a partir de fundamentos filosóficos e psicológicos em relação à felicidade e sentido de vida.

A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

Claudia Feitosa-Santana

Apresenta os fundamentos neurocientíficos sobre as características da ansiedade, seja a forma comum ou sua manifestação crônica. Os alunos recebem as principais explicações neurocientíficas das causas da ansiedade, bem como do seu desenvolvimento e de suas consequências que impedem o bem-estar e a vida saudável. Ao final, conseguem avaliar as estratégias preventivas contra a ansiedade em seu contexto pessoal ou estratégias de minimização de ansiedades já existentes, com base nas pesquisas recentes em neurociência.

O SÉCULO DA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E CANSAÇO: PRÁTICAS DE SAÚDE EMOCIONAL

Jairo Bouer

Aprenda estratégias de prevenção e minimização das principais consequências psíquicas das exigências performáticas da sociedade contemporânea. Entenda como promover a saúde emocional diante desses desafios que afetam especialmente o desenvolvimento profissional.

E AÍ,
COMEÇA QUANDO COM A GENTE?

PÓSPUCPRDIGITAL | PUCPR GRUPO MARISTA