

# PSICOLOGIA POSITIVA, GESTÃO DE PESSOAS E SAÚDE NO TRABALHO

PÓS **PUCPR** DIGITAL



**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 3<sup>a</sup> 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.**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

[pospucprdigital.com.br](http://pospucprdigital.com.br)



## VIDAL MARTINS

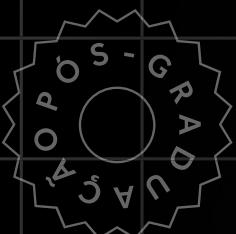
VICE-REITOR PUCPR

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 de aprendizagem consistente, professores parceiros que são referências 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 pela 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](http://pospucprdigital.com.br)

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## TAYYAB RASHID

Psicólogo clínico licenciado no Health & Wellness Centre e professor associado no programa de graduação em ciências clínicas psicológicas da University of Toronto Scarborough (UTSC). Já trabalhou em complexas questões de saúde mental com famílias envolvidas no ataque ao World Trade Center, sobreviventes de tsunamis na Ásia e famílias refugiadas. Sua experiência de pesquisa inclui psicologia clínica positiva, avaliação clínica baseada em pontos fortes, resiliência, aconselhamento multicultural e saúde mental de jovens adultos. Recebeu o Practitioner Award da Associação Internacional de Psicologia Positiva. Também treina profissionais internacionalmente, além de ter seu trabalho publicado em diversas obras relacionadas à psiquiatria e psicoterapia. Seu livro "Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta", com Martin Seligman, já foi traduzido para diversos países.



## JOEL DUTRA

Professor Livre Docente da Faculdade de Economia e Administração da Universidade de São Paulo/FEAUSP, onde ministra cursos de graduação e pós-graduação, com mestrado na Fundação Getúlio Vargas FGV-SP e doutorado na FEA-USP. Coordenador do Programa de Estudos em Gestão de Pessoas - PROGEP/FIA e do MBA/RH; Consultor das principais empresas do país em assuntos relacionados à Gestão Estratégica de Pessoas. Diretor-instituidor da Growth Consultoria Desenvolvimento de Pessoas & Organizações.



## DANIELA DO LAGO

Professora, escritora, palestrante e pesquisadora dos temas e dos conteúdos ligados à sua formação, carreira, palestras e workshops. Por meio de seu discurso criativo, flexível, motivador, personalizado e direcionado aos mais diferentes públicos, Daniela tem uma capacidade única de cativar a plateia e tornar sua mensagem compreendida e lembrada. Ministra palestras e atua desde 2001 com Gestão de Pessoas em diversas empresas.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## MARIANA HOLANDA

Graduada em Psicologia pela PUC-Rio. Já atuou como diretora de Saúde Mental, Diversidade & Inclusão e Bem-Estar, Zona América do Sul, da Ambev, respondendo pela coordenação de ações de promoção de bem-estar entre os mais de 30 mil colaboradores da empresa.



## JAIRO BOUER

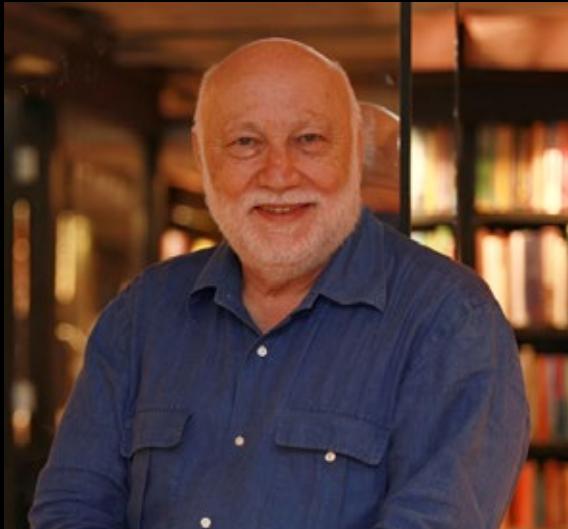
Médico psiquiatra e biólogo. Mestre em Evolução Humana e Comportamento pelo Departamento de Antropologia, da University College London. Trabalha com comunicação há 30 anos, focando em prevenção, saúde e sexualidade. Já colaborou com veículos como Folha de S.Paulo, Estado de São Paulo, Revista Época, 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 Fátima Bernardes (Rede Globo), além de autor de 11 livros e audiolivros.



## 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, cofundadora do Congresso Internacional de Felicidade e desenvolvedora de programas de lideranças em organizações como Volvo, Grupo Boticário e Latam.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## DOMENICO DE MASI

Sociólogo italiano, professor emérito de Sociologia do Trabalho na Universidade de Roma “La Sapienza”, onde também foi reitor da Faculdade de Ciências da Comunicação. Pensador da sociedade pós-industrial, escreveu inúmeros livros sobre a sociologia dos processos criativos, do futuro do trabalho e das cidades. No início da década de 1990 desenvolveu o conceito de ócio criativo, antevendo que iriam desaparecer as fronteiras que separam as atividades de trabalho, estudo e lazer. Seus livros são tidos como revolucionários. Entre eles, se destacam: “Desenvolvimento Sem Trabalho”, “A Emoção e a Regra”, “O Ócio Criativo” e “O Futuro do Trabalho” e “O trabalho no século XXI”.



## RENATA LIVRAMENTO

Founder & CEO do Instituto Brasileiro de Psicologia Positiva. Tem 25 anos de experiência em Desenvolvimento Humano em amplos contextos. Doutora e Mestre em Administração, especialista em Psicologia Clínica e colíder 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).



## CAROLINA MENEZES

Professora do Departamento de Psicologia da UFSC, onde coordena o Laboratório de Psicologia Cognitiva Básica e Aplicada, ela é pesquisadora nas áreas de processos psicológicos básicos e dos efeitos cognitivos, comportamentais e emocionais de práticas como meditação, mindfulness e yoga. Mestre e doutora em Psicologia pela UFRGS, realizou estágio de doutorado no Laboratório de Neurofisiologia do Yoga, na Índia, e tem formação complementar pelo Mind and Life Institute, em Nova Iorque. É psicóloga formada pela PUCRS.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## JAMES HUNTER

Autor de três livros best-sellers internacionalmente trabalhados em muitos MBA e outros currículos de ensino superior em todo o mundo. Suas obras foram traduzidas para dezenas de idiomas e venderam mais de 5,5 milhões de cópias mundialmente. James fala sobre liderança, auxilia organizações de diferentes países na criação de uma cultura de excelência, desenvolvendo líderes e construindo equipes de alto desempenho. Seus clientes incluem muitas das organizações mais admiradas do mundo, incluindo FBI, American Express, Johnson & Johnson, Nestlé, Procter & Gamble, a Agência de Inteligência de Defesa e todos os quatro ramos das Forças Armadas dos Estados Unidos.



## JOSÉ CARLOS ZANELLI

Diretor do Instituto Zanelli - Saúde e Produtividade, no qual promove congressos, cursos, palestras e assessorias. Fundador e editor da revista Psicologia, Organizações e Trabalho. Atuou durante 30 anos em atividades administrativas, no ensino de graduação e pós-graduação, pesquisa e extensão da UFSC. Orientador de dezenas de pesquisas, monografias, dissertações de mestrado e teses de doutorado. Já participou em centenas de bancas de avaliação de trabalhos acadêmicos. Presta assessoria em gestão de pessoas para empresas públicas e privadas, e realiza palestras e conferências em âmbito internacional.



## RODRIGO SIQUEIRA

Doutor pelo Instituto de Psicologia da UFRJ, com estágio na Universidade da Califórnia, Berkeley. Coach de liderança e carreira de executivos nacionais e internacionais. Possui ampla experiência profissional e acadêmica sobre soft skills e mindfulness em grandes empresas, como Google (San Francisco), Petrobras, Firjan, Globosat, Oi, entre outras.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## 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”. Co-fundador da Sapienship, organização multidisciplinar que busca debater e encontrar soluções para os maiores problemas da atualidade.



## CLÓVIS DE BARROS FILHO

Jornalista e professor livre-docente na área de Ética da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP). É Mestre em Science Politique pela Université de Paris III (Sorbonne-Nouvelle) e Doutor em Ciências da Comunicação pela Universidade de São Paulo. Autor de mais de 15 livros, como o best-seller “A Vida Que Vale a Pena Ser Vivida” e “Ética na Comunicação”. É Pesquisador e Consultor em Ética da UNESCO, também atuando há mais de dez anos como palestrante e consultor de grandes empresas.



## TIAGO CAVALCANTI TABAJARA

Tiago Cavalcanti Tabajara é um renomado especialista brasileiro em Neurociência aplicada aos negócios. Possui doutorado e mestrado em Neuromarketing obtidos nos Estados Unidos, sendo autor do primeiro livro sobre Mindset no Brasil, “Mente de Aço Atitudes de Ouro”, que alcançou o status de BestSeller pela revista Veja em sua terceira edição. Com mais de duas décadas de experiência destacada no setor comercial em empresas multinacionais, Tiago acumulou diversos prêmios por sua performance excepcional. Atualmente, ele lidera a Infinity Neurobusiness School como CEO, além de ser CEO da MindSync Tecnologia, empresa inovadora no desenvolvimento de software para FIT Cultural em empresas. Também foi o criador e coordenador do primeiro MBA em Neurobusiness do Brasil e lidera o Programa de Mestrado Americano em “Master of Science in Neuroscience for Business”, impactando mais de 13 mil alunos com quase 11 mil horas de aulas ministradas ao longo dos anos.

# 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.



## SAULO PFEFFER GEBER

### Coordenador do Curso

Além de coordenador do curso, é também coordenador do Serviço de Apoio Psicopedagógico da PUCPR. Professor do curso de Psicologia da PUCPR. Responsável pelos programas de Inclusão, Suporte à Aprendizagem e Saúde Emocional dos estudantes da PUCPR. Mestre e Doutor em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

# 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

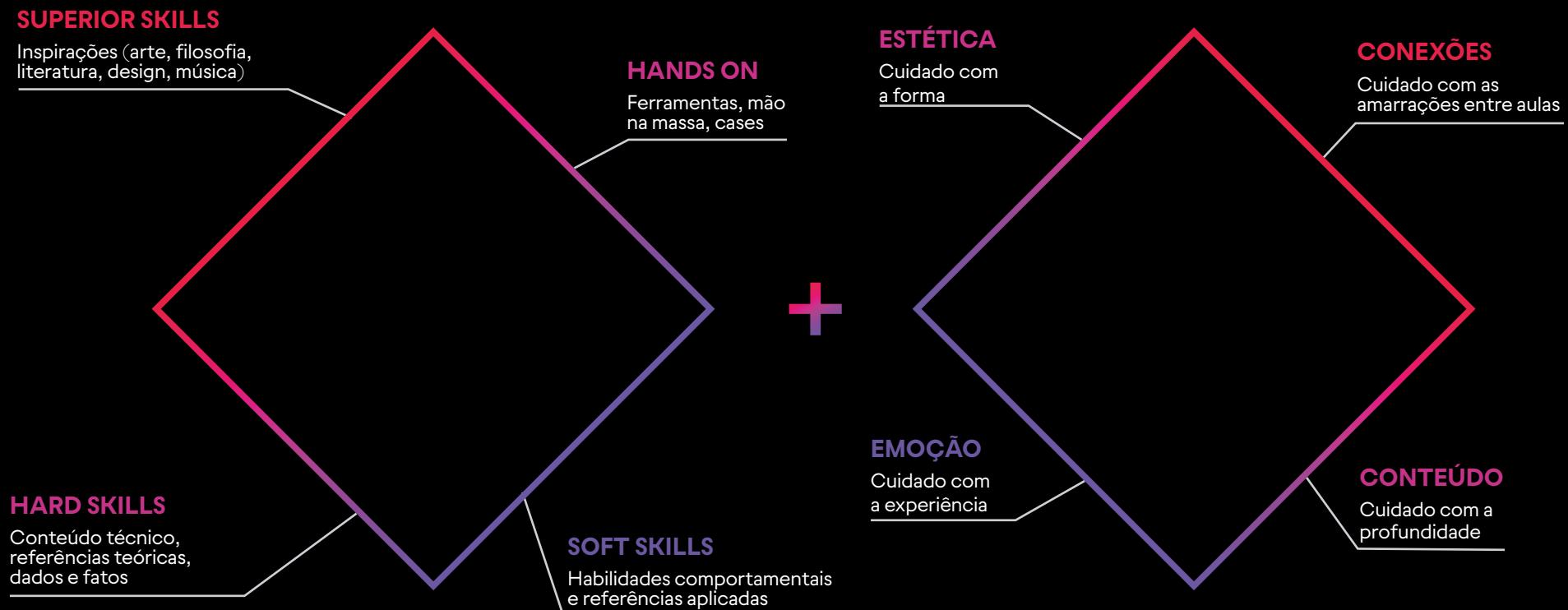


Formação completa  
em 12 meses.

PÓS**PUCPR**DIGITAL

[pospucprdigital.com.br](http://pospucprdigital.com.br)

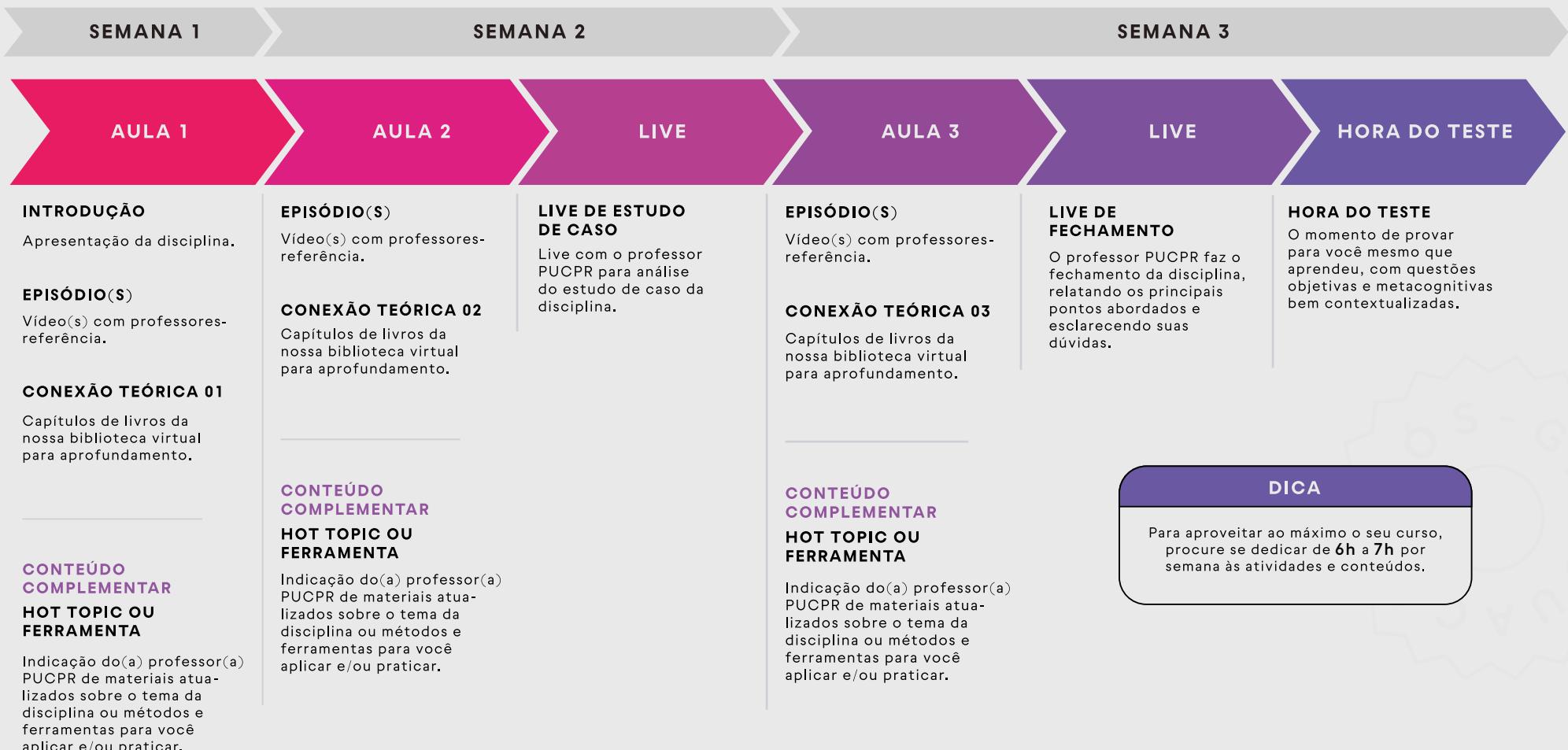
# METODOLOGIA EXCLUSIVA PÓS PUCPR DIGITAL COM A TRADIÇÃO E QUALIDADE DA MARCA PUCPR



PÓSPUCPRDIGITAL

[pospucprdigital.com.br](http://pospucprdigital.com.br)

## COMO FUNCIONA CADA DISCIPLINA



### DIÁRIO DE BORDO 2H

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

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### DESCONECTADO DE SI MESMO: A AUTOMATIZAÇÃO DOS PROCESSOS E O ESGOTAMENTO EMOCIONAL NO TRABALHO

Mariana Holanda

Explore a identificação do trabalho como atividade geradora de sentido e de adoecimento psíquico, considerando os diversos processos envolvidos, como gestão, organização, natureza da atividade e outros aspectos. Veja como esses elementos relacionam a saúde mental com as condições de trabalho, de empregabilidade e de desemprego. Capacite-se para propor novos modelos de organização do trabalho, com vistas à promoção de saúde mental.

### PSICOLOGIA POSITIVA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA

Renata Livramento

Reconheça os fenômenos positivos da existência humana, com embasamento científico e métodos de aplicação, que potencializam a capacidade humana de viver de maneira virtuosa e que maximizam as experiências da felicidade em seu cotidiano.

### COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA PARA GESTÃO DE PESSOAS

Daniela do Lago

Aborde os principais desafios da comunicação com o público interno. Entenda como é a formação da sua audiência, trabalhe conceitos de comunicação interna e endomarketing, com foco na comunicação assertiva e humanizada, inclusão e diversidade, além de entender as crises que podem surgir nesse ambiente. Utilize a comunicação interna para a gestão de pessoas.

### GESTÃO POR COMPETÊNCIAS

Joel Dutra

Aprenda sobre a gestão por competências como uma maneira contemporânea de organizar as práticas de gestão de pessoas, integrando tais práticas entre si e com a estratégia. Descubra o que são e o que não são competências, e como utilizar este conceito para conceber processos de gestão de pessoas. Analise as evidências de eficácia destes modelos, sempre com apresentação de vários cases e exemplos.

### NEUROCIÊNCIA APLICADA AOS NEGÓCIOS

Tiago Cavalcanti Tabajara

Explore as bases neurocientíficas que explicam o funcionamento cerebral no comportamento de consumo. Aprofunde conhecimentos, como marcadores somáticos e neurônios-espelho, a partir da análise de situações que aplicam estratégias de estímulo ao consumo, como mensagens subliminares ou estímulos sensoriais promovidos por pesquisas do neuromarketing. Ao final, avalie o quanto está exposto a situações de estímulo ao consumo e potencialize sua atividade profissional ligada às vendas, com foco na satisfação e no bem-estar do cliente.

### ALTA PERFORMANCE E EQUILÍBRIO MENTAL

Aline Castro

Promova uma reflexão sobre a situação de alta performance e equilíbrio mental no ambiente de trabalho, em especial no contexto organizacional. Perceba como é possível balancear energias física, emocional, mental e espiritual para a busca de resultado em situações de grandes desafios para equipes. Adapte as estratégias apresentadas pela disciplina no contexto de sua atividade profissional em contextos organizacionais.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### 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 participantes desenvolverão uma compreensão multidisciplinar, abrangendo Negócios, Direito, Educação, Tecnologia e Saúde, sobre as estratégias para enfrentar e superar os desafios globais discutidos.

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

Jairo Bouer

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

### 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.

### DA EMPREGABILIDADE À TRABALHABILIDADE: O QUE A TECNOLOGIA DEIXARÁ AOS HUMANOS

Domenico De Masi

Reflexão sobre o futuro do emprego e do trabalho, sobretudo no contexto impulsionado pela pandemia Covid-19. Debate o impacto das recentes tecnologias digitais, com mudanças intensas em termos de trabalho e de salários. Reflita sobre novos caminhos para a prosperidade, para o processo educacional e para diferentes formas de colaboração. Posicione-se sobre temáticas atinentes ao cansaço físico e mental, ao ócio, ao trabalho intelectual e às atividades criativas humanas.

### GESTÃO E COMPORTAMENTO HUMANO

José Carlos Zanelli

Problematize o papel da gestão de pessoas nas organizações, demonstrando a complexidade do ser humano dentro do ambiente de trabalho à luz da psicologia comportamental. Gerencie variáveis individuais e organizacionais, modelando o comportamento humano organizacional.

### NOVOS TEMPOS, NOVAS LIDERANÇAS

James Hunter

Desenvolva competências relacionadas à liderança e ao desenvolvimento de equipes de alto desempenho nas organizações. Compreenda a influência das ações do líder no desempenho de sua equipe e reflita sobre o papel da liderança na dinâmica organizacional como um todo. Crie estratégias de liderança, atuando de maneira cooperativa e favorecendo a motivação e o engajamento dos colaboradores, aspectos essenciais para o alcance dos objetivos organizacionais.

## EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

### FELICIDADE E BEM-ESTAR

Tayyab Rashid

Explore a questão fundamental do que é a felicidade, o quanto ela realmente importa e quais são as práticas que podem influenciá-la ou prejudicar a busca por ela. Faça uma jornada através da Psicologia, Neurociências e constructos associados diretamente ao bem-estar e a percepção da felicidade, sendo, ao final do curso capaz de definir o que constitui uma vida boa e feliz para ele, bem como estará munido de ferramental para buscar isto.

### CONSCIÊNCIA E DECISÕES: UMA ABORDAGEM NEUROÉTICA

Antônio Damásio

A disciplina aborda como processos neurobiológicos influenciam escolhas e julgamentos éticos. Explora consciência, emoções e vieses nas decisões humanas, conectando neurociência e ética aplicada. O objetivo é desenvolver decisões mais responsáveis e fundamentadas.

### TREINAMENTOS, PROTOCOLOS E PRÁTICAS DE MINDFULNESS: SAÚDE, EDUCAÇÃO E ORGANIZAÇÕES

Carolina Menezes

Contribua para a compreensão abrangente do que são as intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) e seu impacto na validação científica nos benefícios do mindfulness. Aborde os principais protocolos voltados para saúde, área organizacional e educacional e seus principais benefícios. Compreenda como os protocolos de mindfulness são estruturados, como colaboram no desenvolvimento das habilidades de mindfulness e como impactam positivamente seus participantes.

E AÍ,  
**COMEÇA QUANDO COM A GENTE?**

PÓS**PUCPR**DIGITAL

