

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

**NEUROCIÊNCIA,  
PSICOLOGIA POSITIVA  
E MINDFULNESS**

**PUC** + PÓS  
CAMPINAS PUCPR  
DIGITAL

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

**PUC-Campinas**  
**e PUCPR juntas,**  
**trazendo os melhores**  
**do mundo até você**

A primeira pós-graduação com Dupla Certificação do Brasil: conheça todos os detalhes



# A PUC-Campinas

A história da PUC-Campinas começou no dia 7 de junho de 1941, quando nasceu a primeira unidade da Universidade, a Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras. Em 1955, a Faculdade passou a ser chamada de Universidade Católica, e o título de Pontifícia foi concedido pelo Papa Paulo VI em 1972.

O caminho da PUC-Campinas é marcado pela busca ininterrupta da excelência no ensino, sem deixar de lado a dedicação constante a aspectos como inovação, modernização e sustentabilidade.

A Universidade está consolidada como uma das principais instituições de ensino superior do país. É a primeira instituição privada de São Paulo e a terceira do Brasil com o maior número de cursos 5 estrelas no ranking do Guia da Faculdade divulgado pelo jornal O Estado de S. Paulo. Também é considerada a melhor particular do interior do estado pelo RUF (Ranking Universitário da Folha).

O World University Ranking 2023 listou a PUC-Campinas entre as melhores do mundo e a única instituição privada brasileira fora das capitais entre as sete particulares que entraram na lista. Também neste ano, a PUC-Campinas subiu 30 posições e alcançou destaque ainda maior no QS Latin America & The Caribbean University Rankings 2024, um dos rankings mais conceituados entre os avaliadores de qualidade. A análise colocou a PUC-Campinas como a melhor Universidade do país fora das capitais e 7ª melhor no ranking geral de particulares do Brasil.



# 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.



# CONHEÇA A DUPLA CERTIFICAÇÃO PUC-CAMPINAS E PUCPR

A parceria entre a PUC-Campinas e a PUCPR é muito mais do que o encontro entre duas renomadas universidades brasileiras.

É a **sinergia entre mentes brilhantes de todo o mundo**, disponíveis para compartilhar conhecimento com você, onde quer que esteja.

Em um formato inédito, essas duas instituições de ponta irão transformar sua carreira para sempre (e seu currículo, para melhor) com **uma pós-graduação com dupla certificação**.

Você conquistará um certificado Lato Sensu reconhecido pelo MEC, com o título de Especialista tanto pela PUC-Campinas quanto pela PUCPR.

A dupla certificação não só comprova sua expertise, mas também abre portas para oportunidades únicas em um mercado cada vez mais exigente e competitivo.

Coloque duas instituições renomadas no seu currículo com uma só pós-graduação.

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

*Admirável Futuro Novo*

## YUVAL NOAH HARARI

Professor convidado para a Pós-graduação Dupla Certificação PUC-Campinas e PUCPR

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.

Uma grande oportunidade para estudantes da Pós-graduação Dupla Certificação PUC-Campinas e PUCPR: 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 PUC-Campinas e PUCPR também debaterão os principais insights gerados, desdobrando os desafios em ações possíveis.

**PUC**  
CAMPINAS + PÓS  
PUCPR  
DIGITAL



## CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



### LÍVIA CIACCI

Bióloga e Mestre em Neurociências pela UFSJ, atua há 16 anos como docente no ensino básico, superior e pós-graduação. É especialista em Análises Clínicas, Diagnóstico por Imagem em Neurologia e Psicologia da Inovação, além de mentora pelo Sebrae e ACATE. Produz materiais educacionais para o Poliedro Sistema de Ensino, é autora de livros e capítulos sobre ciência e tecnologia e orienta pesquisas em saúde pelo Grupo Unis. Atua ainda como consultora técnico-didática do Supera Ginástica para o Cérebro e como diretora de conteúdo na Universidade BGR. É associada à Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento.



### MIGUEL NICOLELIS

Neurocientista apontado pela Revista Scientific American como um dos maiores cientistas da atualidade. Referência mundial na área de interface homem-máquina (HMI). Professor Titular de Neurobiologia e Co-Diretor do Centro de Neuroengenharia da Duke University. Coordenador do Instituto Internacional de Neurociências de Natal-Edmond e Lily Safra (IINN-ELS). Líder do Projeto Andar de Novo Autor de 12 livros, entre eles “O verdadeiro criador de tudo” e “Muito além do nosso eu”. Primeiro brasileiro a ter um artigo publicado na capa da revista Science. Ganhador de mais de 50 prêmios nacionais e internacionais.



### 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, LinkedIn, Cisco Systems e Proctor. Escreve para veículos de comunicação como The New York Times, BBC, The Huffington Post e The Wall Street Journal. Seu TEDx Talk “The Power of Mindfulness” já contabiliza mais de 2 milhões de visualizações.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## ANTÔNIO 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.



## 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 Califórnia, 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 Califórnia, San Diego. Instrutora de Yoga. Também Licenciada em Pedagogia.

## CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



### EDGARD MORYA

Graduado em Fisioterapia e possui 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 neuroreabilitação, neurociência, neuroengenharia, neurofisiologia, eletrofisiologia, controle motor, psicofísica e acoplamento sensorio-motor.



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

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## DAIANE GOLBERT

Bióloga e artista visual, doutora em genética pela UFRJ e neurocientista. Atualmente está como pesquisadora no Núcleo de Unidades de Conservação da Natureza do IDEMA e pesquisadora colaboradora no Instituto do Cérebro da UFRN. Exerceu docência e pesquisa em renomadas instituições nacionais e internacionais. É autora de artigos científicos de alto impacto internacional e capítulos de livros. Além de neurocientista, é desenhista e estudiosa da arte das Mandalas, abordagem psicanalista de Carl Gustav Jung. Ministra cursos, oficinas e palestras sobre os temas Criatividade, Sono e Memória, Inivação, Saúde e Bem-estar, Mandalas e saúde mental e é consultora de qualidade de sono.



## 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.



## ANDRÉ MORENO

É psicólogo formado pela USP de Ribeirão Preto, com mestrado em Psicologia pela UFRGS e doutorado em Saúde Mental pela FMRP-USP. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pelo IWP em Porto Alegre, possui formação em docência e supervisão pelo renomado Beck Institute nos Estados Unidos. Certificado pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, atua como professor e supervisor em cursos de formação e especialização em TCC em diversas instituições brasileiras. Sua pesquisa abrange áreas como Psicologia Cognitiva, Neuropsicologia e Terapia Cognitivo-Comportamental.

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

Totalmente online, high tech e high touch, o curso será tecnológico, sim. Mas sem deixar de ser de humanos para humanos também.

**NA NOSSA PÓS-GRADUAÇÃO DUPLA CERTIFICAÇÃO,  
VOCÊ TERÁ O MELHOR DOS DOIS MUNDOS.**

A partir da experiência de profissionais de mercado, você conhecerá cases reais. Nas aulas em primeira pessoa, você aprenderá pela ótica e fala de quem viveu esses desafios e, por isso, sabe fazer e também ensinar.



# CONHEÇA A PÓS-GRADUAÇÃO DUPLA CERTIFICAÇÃO PUC-CAMPINAS E PUCPR



**Aulas em primeira pessoa,**  
unindo tecnologia  
e humanização.



**Ensino completo,**  
somando as técnicas mais  
modernas à evolução do  
conhecimento humano.



**Interações ao vivo**  
com seus colegas  
e professores.



**Estruturas dos campi**  
inteiramente à sua  
disposição.



**Professores-referência**  
de mais de 20 países.



**Networking com  
especialistas** influentes  
e profissionais da sua área.



Formação completa  
**em 12 meses.**



**Dupla Certificação**  
de instituições de ensino  
com renome nacional  
e internacional.

# METODOLOGIA EXCLUSIVA DA PÓS-GRADUAÇÃO DUPLA CERTIFICAÇÃO PARA QUALIFICAR A SUA JORNADA DE APRENDIZADO

## SUPERIOR SKILLS

Inspirações (arte, filosofia, literatura, design, música)

## HANDS ON

Ferramentas, mão na massa, cases

## ESTÉTICA

Cuidado com a forma

## CONEXÕES

Cuidado com as amarrações entre aulas

+

## HARD SKILLS

Conteúdo técnico, referências teóricas, dados e fatos

## SOFT SKILLS

Habilidades comportamentais e referências aplicadas

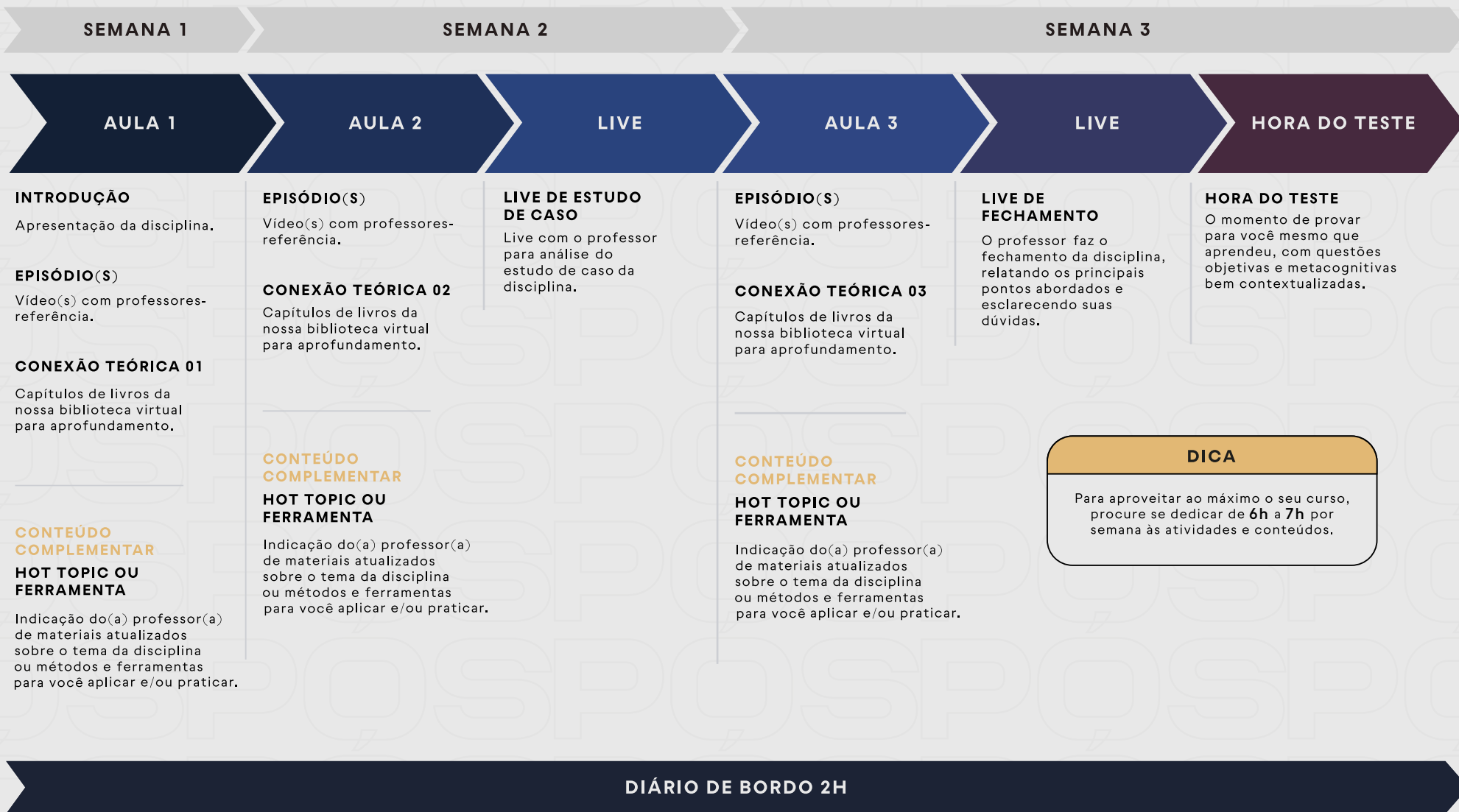
## EMOÇÃO

Cuidado com a experiência

## CONTEÚDO

Cuidado com a profundidade

# COMO FUNCIONA CADA DISCIPLINA



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

# EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

## PSICOLOGIA POSITIVA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA

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.

## ALTA PERFORMANCE E EQUILÍBRIO MENTAL

Diante do grande dilema do século XXI: alta performance e saúde mental, a disciplina trará diferentes contextos e cases práticos para que você possa aprender a gerir situações conflituosas da melhor forma, seja no ambiente de trabalho, seja nas mais diversas interações sociais.

## REDUÇÃO E SUBSTITUIÇÃO DE MAUS HÁBITOS

Confira as estratégias cognitivas e comportamentais para reduzir hábitos prejudiciais e implementar alternativas mais funcionais. Aborda consciência dos padrões, superação de barreiras e reforço positivo. O foco é promover mudanças sustentáveis que favoreçam bem-estar e saúde mental.

## INTERFACES HOMEM-MÁQUINA: O HIBRIDISMO E A NEUROCIÊNCIA

Compreenda 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. Saiba quais são as implicações dessa abordagem não apenas para o futuro da humanidade, mas especialmente para o contexto atual da vida humana.

## A ERA DA ANSIEDADE: CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA

A disciplina apresenta os fundamentos neurocientíficos sobre as características da ansiedade, seja a forma comum ou sua manifestação crônica. Nela, o estudante irá receber 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, o estudante conseguirá 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.

## ÉTICA: INTELIGÊNCIA MORAL NA ERA DIGITAL

Veja quais são os principais desafios éticos da era das terceiras e quartas revoluções e da cultura da pós-verdade que o profissional do futuro irá se defrontar, para que sua tomada de decisão se realize mediante o fator intrinsecamente humano da inteligência moral.

## CONSCIÊNCIA E DECISÕES: UMA ABORDAGEM NEUROÉTICA

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.

# EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

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

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.

## POSITIVIDADE E RESILIÊNCIA HUMANA: ANTICORPOS DA MENTE

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.

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

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.

## DETOX DIGITAL: LIKES E CURTIDAS PARA SI MESMO

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.

## GUIA E MULTIPLICAÇÃO DE PRÁTICAS DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO

Desenvolva as principais técnicas de mindfulness e autocompaixão em sua vida pessoal e junto a grupos, reforçando aspectos de saúde, educação e carreira.

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

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

A disciplina promove entendimento sobre a relação entre a atenção plena – mindfulness – no processo de regulação emocional e seu efeito potencializador no bem-estar e funcionamento psicológico. Nela, o estudante compreende os mecanismos de gerenciamento emocional por meio do mindfulness e os principais impactos em termos de bem-estar e funcionamento psíquico, como gestão de estresse e redução de ansiedade. Ao final, o estudante é capaz de compreender como pode gerenciar emoções de forma mais hábil por meio de mindfulness.

## ADMIRÁVEL FUTURO NOVO

Prepare-se para o pós com um dos maiores pensadores do século 21. Conheça os grandes desafios para o futuro da humanidade, com base nas principais ideias do livro “21 lições para o século XXI”, contextualizadas de forma inédita para o Brasil e América Latina. Os insights gerados serão debatidos por cinco professores convidados, que desdobrarão os desafios em ações possíveis.

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

**Desenvolva novas formas de pensar e conquiste uma dupla certificação inédita para diferenciar seu currículo.**

Para fazer sua matrícula é simples, basta clicar no botão abaixo.

**MATRICULE-SE**

Mas se você ainda tem dúvidas, é só clicar aqui e falar com um dos nossos especialistas.

**VENHA ESTUDAR COM OS MELHORES DO MUNDO.**

**PUC**  
CAMPINAS

+

PÓS  
**PUCPR**  
DIGITAL