

PÓS-GRADUAÇÃO  
DUPLA CERTIFICAÇÃO

 Cursos  
**Saúde**  
Mental

# **ANSIEDADE, VULNERABILIDADES E BURNOUT: PSICOLOGIA E AUTOCUIDADO**

**PUC**  
CAMPINAS

+

PÓS  
**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

**PUC**  
CAMPINAS

+

PÓS  
**PUCPR**  
DIGITAL



# 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.**



## IR. ROGÉRIO 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 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.

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



### YUVAL NOAH HARARI

Professor, historiador e autor best-seller com mais de 30 milhões de livros vendidos em 60 idiomas. Professor da Universidade Hebraica de Jerusalém. Suas ideias mudaram a forma de enxergarmos a história e o futuro. É uma das figuras mais emblemáticas do século 21, reconhecido por livros como "Sapiens: Uma Breve História da Humanidade", "Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã" e "21 Lições para o Século 21". Também é cofundador 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.



### 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.

# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



**JAIRO BAUER**

Médico psiquiatra e biólogo, mestre em Evolução Humana e Comportamento pela University College London. Com 30 anos de experiência em comunicação voltada para prevenção, saúde e sexualidade, já colaborou com Folha de S.Paulo, Estado de São Paulo, Revista Época, Rede Globo, MTV, TV Cultura, Canal Futura, CBN e Rádio Jovem Pan. Atualmente, é colunista do UOL, Rede Atlântida de Rádios (RS e SC), AlphaFM (SP) e do Programa Encontro com Fátima Bernardes (Rede Globo). Autor de 11 livros e audiolivros.



**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.



**LILIANE ROCHA**

Reconhecida como uma das 50 Mulheres de Impacto América Latina (2022) pela Bloomberg Línea, e por três anos consecutivos como uma das 101 Lideranças Globais de Diversidade e Inclusão pelo World HRD Congress. É fundadora e CEO da Gestão Kairós – Consultoria de Sustentabilidade e Diversidade. Atua há mais de 17 anos nas áreas de Sustentabilidade e Diversidade em grandes empresas, como a AmBev e a Novelis do Brasil. Mestre em Políticas Públicas e MBA Executivo em Gestão da Sustentabilidade pela FGV. É docente na Pós-Graduação de Sustentabilidade e Diversidade na FIA-USP e no SENAC. Autora do livro “Como ser um líder inclusivo”, cunhou e consolidou o conceito Diversitywashing (Lavagem da Diversidade).



# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## VLADMIR SAFATLE

Vladimir Pinheiro Safatle é um filósofo, escritor e músico brasileiro nascido no Chile, professor titular de Teoria das Ciências Humanas na Universidade de São Paulo (USP). Conhecido por suas colunas no jornal Folha de S. Paulo e atualmente no El País, Safatle se destaca nas áreas de epistemologia da psicanálise, filosofia política, Teoria Crítica e filosofia da música. Filho de um ex-guerrilheiro, ele se mudou para o Brasil ainda bebê devido ao golpe de Augusto Pinochet. Formado em filosofia e publicidade, com mestrado na USP e doutorado na Universidade Paris VIII, Safatle leciona na USP desde 2003. Além de sua carreira acadêmica, é compositor premiado e ativo politicamente, tendo ministrado aulas públicas em greves e movimentos de ocupação.



## FRANCISCO KAIUT

Francisco Kaiut é um professor de yoga, quiroprata e terapeuta natural curitibano, criador do Método Kaiut Yoga. Ele dedicou sua vida a encontrar uma abordagem mais eficaz para lidar com desconfortos no corpo, dores crônicas, ansiedade e problemas de mobilidade. Essa busca resultou na criação do inovador Método Kaiut Yoga, um método moderno e terapêutico que proporciona saúde e bem-estar frente aos desafios da vida contemporânea.



## PATCH ADAMS

Patch Adams é formado em Medicina pela Virginia Medical University. Em 1971, fundou o Instituto Gesundheit!, que adota um modelo abrangente e centrado no paciente para a prestação de cuidados de saúde. Entre suas iniciativas está a Global Outreach, promovendo viagens de palhaços para comunidades carentes, zonas de guerra e áreas de desastre, iniciando um movimento mundial em instituições médicas de 120 países. Autor dos livros “Gesundheit” e “House Calls”, ambos traduzidos para 14 idiomas, teve sua história adaptada para o cinema em 1998 no filme “Patch Adams: O Amor é Contagioso”, estrelado por Robin Williams. Em 2002, participou do documentário “Clown in Kabul”. Reconhecido por seus inúmeros prêmios humanitários e de paz, Patch é uma figura adorada no campo da saúde.



# 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.



**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.



**MARIA SIROIS**

Professora Ph.D. em psicologia positiva, com vinte anos de experiência, é conhecida por sua sabedoria, autenticidade e humor. Já deu palestras sobre o tema no TEDTalk e é autora dos livros "Felicidade após a Perda" e "A Arte da Resiliência". Ela traz uma profunda experiência no desenvolvimento pessoal e de liderança corporativa.



# CONFIRA PARTE DO ELENCO QUE GUIARÁ SUA JORNADA



## CAROLINE DE MORAES

Caroline de Moraes é Wellness Counsellor e Coach de Vida certificada pelo Rhodes Wellness College Canada e em Eneagrama pelo Awareness to Action USA. Foi diretora da Associação Brasileira de Eneagrama (2015-2017) e cofundadora do Congresso Internacional de Felicidade e do Centro de Estudos de Felicidade do Canada. Formada em Comunicação Social com MBA em Marketing pela FGV, trabalhou 14 anos em empresas como Grupo RBS e Whirlpool, gerenciando equipes em cinco países. Voluntária no Vancouver Women Health Collective, é palestrante e ministra workshops de bem-estar emocional no Canadá e Brasil, ajudando pessoas impactadas pela pandemia.



## TAKI CORDÁS

Coordenador da Assistência Clínica do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP e do Programa de Transtornos Alimentares (AMBULIM) do IPQ-HCFMUSP, é também professor dos Programas de Pós-Graduação do Departamento de Psiquiatria da USP, do Programa de Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia da USP e do Programa de Fisiopatologia Experimental da FMUSP.

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.

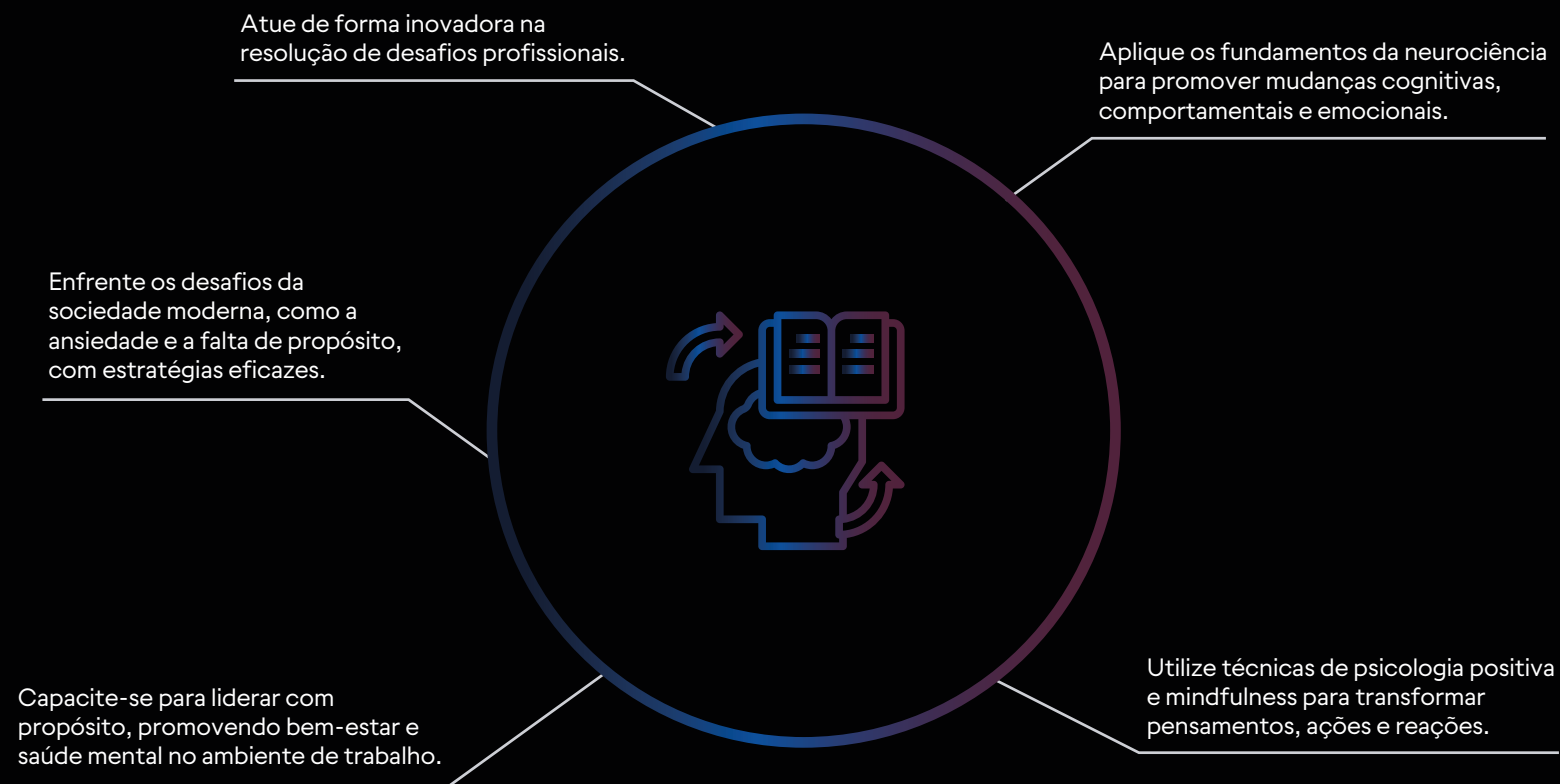
**NA NOSSA PÓS-GRADUAÇÃO DUPLA CERTIFICAÇÃO,  
VOCÊ TERÁ O MELHOR DOS DOIS MUNDOS.**

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.





# RESULTADO DE APRENDIZAGEM



## **PARA QUEM É ESSE CURSO?**

**Pessoas e profissionais em geral que buscam aprender sobre o gerenciamento de stress e melhora da saúde mental;**

**Líderes organizacionais que desejam promover práticas de autocuidado em suas organizações para criar ambientes inclusivos e sustentáveis;**

**Profissionais de Recursos Humanos que buscam estratégias para gerenciar o estresse e melhorar a saúde mental dos colaboradores.**



# 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



# EMENTA DISCIPLINA A DISCIPLINA

## NEUROCIÊNCIA APLICADA AOS NEGÓCIOS

Refleta sobre as principais verdades e mentiras acerca dos hábitos de consumo em um mundo repleto de mensagens em anúncios, slogans, jingles, apoios de celebridades e mais. Por meio de um estudo da psique humana, entenderemos que o subconsciente desempenha um papel importante na tomada de decisão.

## 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.

## CÉREBRO A NOSSO FAVOR: NEUROCIÊNCIA APLICADA À INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Entenda os fundamentos da neurociência contemporânea, considerando as bases evolutivas das emoções para o desenvolvimento da inteligência emocional para as habilidades sociais necessárias em contexto de liderança.

## 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.



# 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 PROPÓSITO

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