

**PROJETO DE APLICAÇÃO**

# **NEUROCIÊNCIA, PSICOLOGIA POSITIVA E MINDFULNESS**

PÓS**PUCPR**DIGITAL



# ESTRUTURA DO PROJETO

PÓSPUCPR DIGITAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6



## VÍDEO

Vídeo de apresentação da proposta do projeto, gravado pelo professor PUCPR, com explicação geral sobre a proposta.



## FEEDBACK

Estudante pode enviar dúvidas específicas ou fazer entrega parcial para receber orientações e feedback do professor. Etapa não é obrigatória e não vale nota.



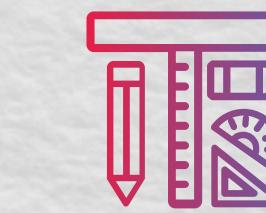
## FEEDBACK

Professor elabora feedback para aqueles estudantes que enviaram dúvidas ou fizeram entrega parcial.



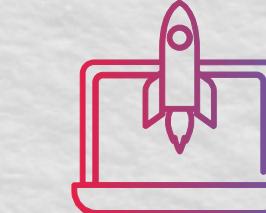
## LIVE

Live para os estudantes tirarem as últimas dúvidas sobre a entrega do projeto.



## CONCEPÇÃO

Estudante elaborando entrega do projeto, considerando eventuais apontamentos do feedback do professor e dúvidas sanadas na Live tira-dúvidas.



## ENTREGA

Estudante entrega o projeto completo.

FÓRUM TIRA-DÚVIDAS



## O PROJETO DE APLICAÇÃO

O **Projeto de Aplicação** é a disciplina certificadora dos cursos de pós-graduação da Pós PUCPR Digital e tem por objetivo relacionar as teorias estudadas no decorrer do curso com a prática profissional do estudante.

Ela tem duração de **6 semanas** e conta com **1 live** e com **fórum tira-dúvidas**, ambos conduzidos pelo professor PUCPR responsável pelo projeto.

Para obter a certificação de especialização, é imprescindível que o estudante curse e obtenha a aprovação nessa disciplina.

# PROPOSTA DO PROJETO

PROJETO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E/OU COLETIVO  
EM NEUROCIÊNCIA, PSICOLOGIA POSITIVA E MINDFULNESS

1

## Descrição Geral da Proposta

Você deverá elaborar um plano de desenvolvimento pessoal, vinculado a um propósito de vida individual ou coletivo, para uma futura atuação profissional inovadora ou para resolução de desafios atuais em sua área profissional, articulando as experiências formativas oportunizadas durante o curso por meio do conteúdo e das lives, além de vivências pessoais e profissionais. Com isso, você será capaz de demonstrar o aprimoramento de *human skills* para mudanças cognitiva (pensar diferente), comportamental (agir diferente) e emocional (reagir diferente) no seu contexto profissional.



# 2

## METODOLOGIA

Identificar uma situação-problema – situação a ser analisada em busca de um objetivo, por meio de uma sequência de ações a ser executada, sendo a situação o estado inicial e o objetivo o estado final desejado – e construir um plano de ação no intuito de promover o desenvolvimento pessoal e/ou coletivo (conhecimentos e atitudes).

A expectativa é que você utilize os conhecimentos e estratégias aprendidas durante a pós-graduação para elaborar o projeto de desenvolvimento: ação planejada para que sejam tomadas decisões, buscando alcançar os objetivos definidos.

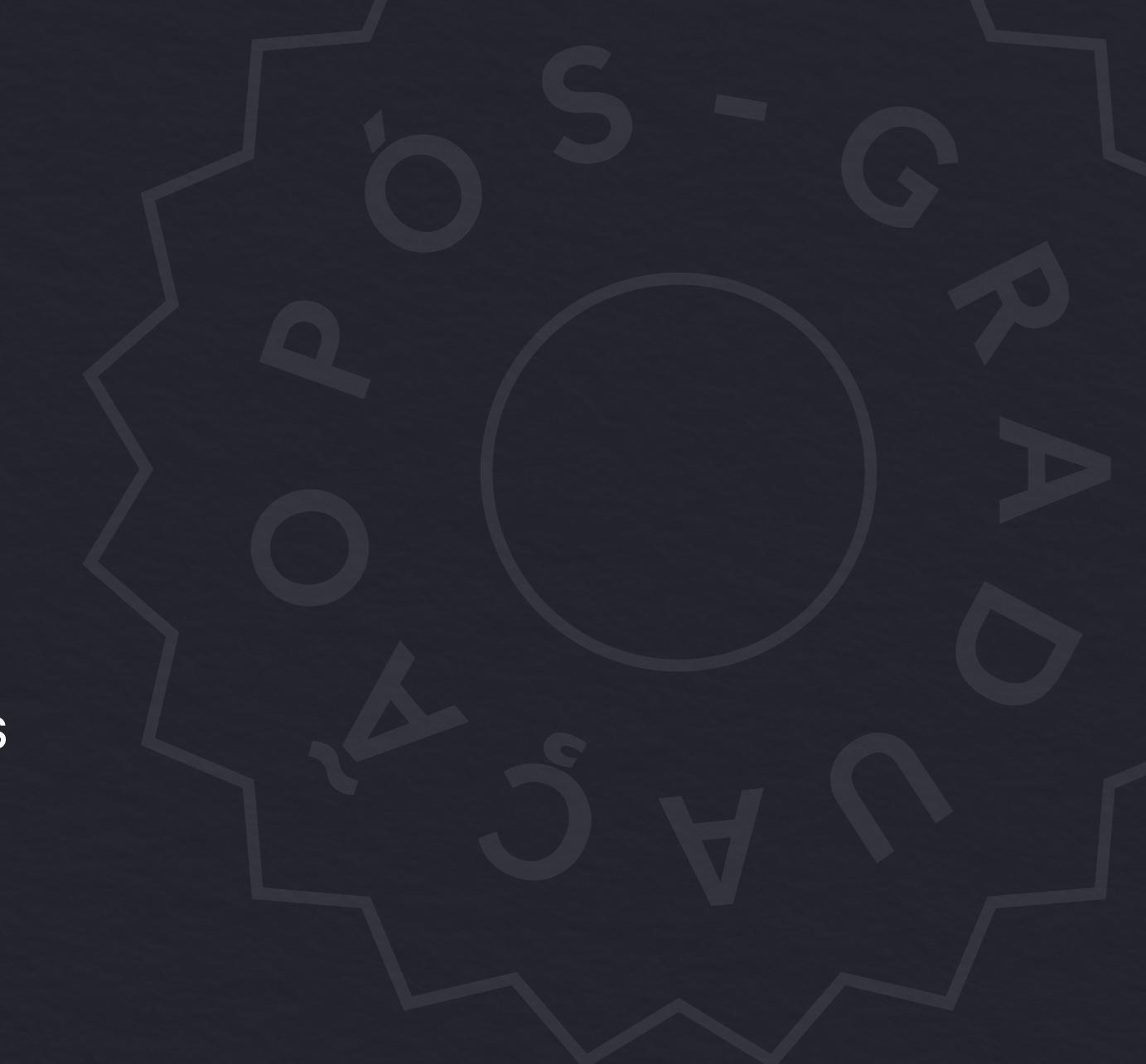
\* O projeto deve ser apresentado na modalidade escrita, seguindo o roteiro da disciplina.



# 3

## OBJETIVOS GERAIS DA PROPOSTA

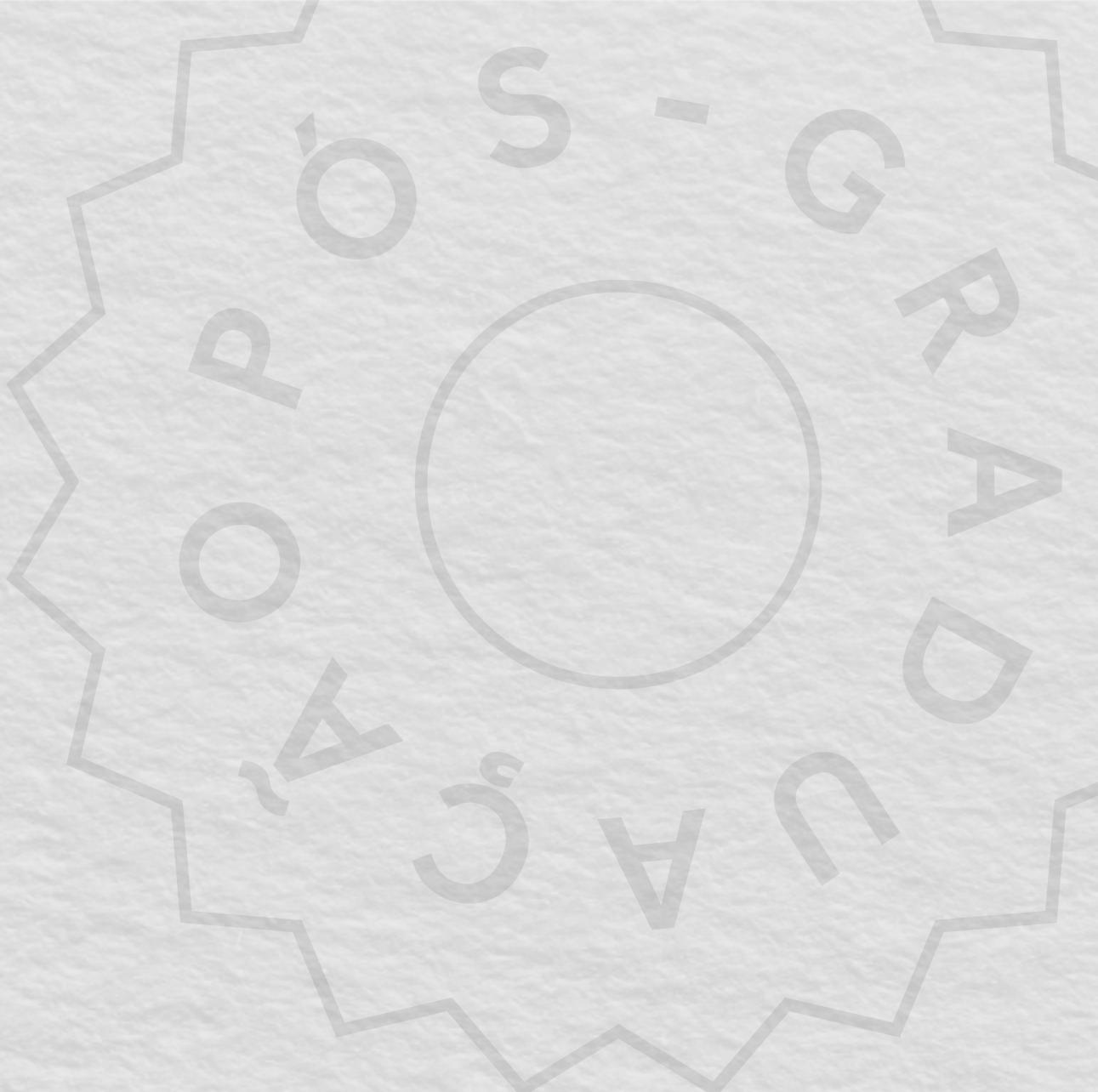
Elaborar um plano de desenvolvimento pessoal e/ou coletivo e propor estratégias (plano de ação) para o desafio identificado na situação-problema apresentada pelo/a estudante.



# 4

## RESULTADOS ESPERADOS

Identificação de situação-problema em sua área profissional (de forma contínua ou de atuação específica); Fundamentação da identificação do problema: propósito, justificativa e objetivos; Plano de ação para solução do problema ou criação da atividade profissional inexistente; Plano de desenvolvimento pessoal para alcançar o plano de ação com justificativas de propósitos pessoais.



## FEEDBACK

Se desejar, você poderá postar uma entrega parcial ou mesmo dúvidas específicas para serem verificadas pelo professor PUCPR responsável pelo Projeto de Aplicação antes da entrega final do seu projeto. Portanto, fique atento ao prazo para essa ação. Esse envio não será avaliado mediante nota, mas serve como um *feedback* de apoio e direcionamento elaborados pelo professor PUCPR para o seu projeto ou dúvida específica.

## DESENVOLVENDO O PROJETO

Para que você possa começar a desenvolver seu Projeto de Aplicação, sugerimos que acesse o **checklist** disponível para download, que auxiliará na coleta de informações, requisitos, referências, pesquisas etc. Utilize o “checklist” (disponibilizado) para checar se mapeou todos os dados e as informações necessários para seguir adiante na elaboração do seu projeto.

Para começar a desenvolver seu projeto, você deverá mapear os elementos iniciais do case a ser desenvolvido como Projeto de Aplicação. Para isso, faça um levantamento das premissas do case. O levantamento dessas informações será fundamental para que você possa dar andamento aos demais pontos do projeto.

### Desenvolva seu projeto de intervenção contendo os seguinte itens:

- 1. Título do projeto:** de forma resumida, atrativa e que expresse o tema do plano de desenvolvimento pessoal e/ou coletivo.
- 2. Apresentação do tema:** assunto escolhido no contexto da neurociência, psicologia positiva e mindfulness que se deseja aplicar no plano de desenvolvimento;

**3. Situação-problema:** situação que se beneficiaria de um plano de desenvolvimento pessoal e/ou coletivo no âmbito profissional do estudante (atual ou desejado).

**4. Justificativa para a realização desta intervenção:** motivação para o plano de desenvolvimento, bem como os conhecimentos e atitudes esperados com sua implementação;

**5. Objetivo Geral:** o que se espera alcançar com o plano de desenvolvimento;

**6. Fundamentação teórica:** referências nas quais se baseia o plano, tendo como sugestão o aprofundamento de, ao menos, duas disciplinas do curso. Cite as disciplinas utilizadas como sua base de pesquisa.

**7. Plano de desenvolvimento:** o que se quer alcançar com o plano de desenvolvimento (que desafio de âmbito individual ou coletivo visa ser cumprido perante a situação problema)? Quais conhecimentos e atitudes são necessários para a realização do desafio? Como implementar um plano de ação, com prazos e metas distribuídas por etapas? (o período de ação para o cumprimento do objetivo geral é de acordo com a situação problema e as condições pessoais, mas deve ter uma justificativa).

**8. Resultados esperados /resultados atingidos:** descrição dos resultados frente ao projeto já implantado ou à situação fictícia.

**9. Referências:** o conjunto de elementos que identificam os documentos utilizados como base e citados no projeto.

## **DESCRIÇÃO DA ENTREGA**

Preenchimento do modelo de entrega (em Word) disponibilizado na plataforma contendo de **5 a 8 páginas**.

**Utilize o Modelo de Entrega disponibilizado na plataforma.**

## CRITÉRIOS GERAIS AVALIADOS

- **Aderência do projeto à temática do curso:** o projeto está inserido no contexto de Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness.
- **Qualidade do projeto de desenvolvimento pessoal, vinculado a um propósito de vida individual ou coletivo, bem como dos resultados esperados/alcançados:** o projeto apresenta uma proposta de desenvolvimento pessoal/coletivo qualificada, bem fundamentada e alinhada aos estudos apresentados no curso de Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness.
- **Cumprimento das normas de apresentação:** o projeto está de acordo com o modelo proposto e segue as orientações apresentadas. Comunicação: o projeto é apresentado de forma clara, objetiva e com a correta aplicação da linguagem acadêmica na escrita.
- **Comunicação:** o projeto é apresentado de forma clara, objetiva e com a correta aplicação linguagem acadêmica na escrita.

PÓS**PUCPR**DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

PÓS - GRADUACÃO