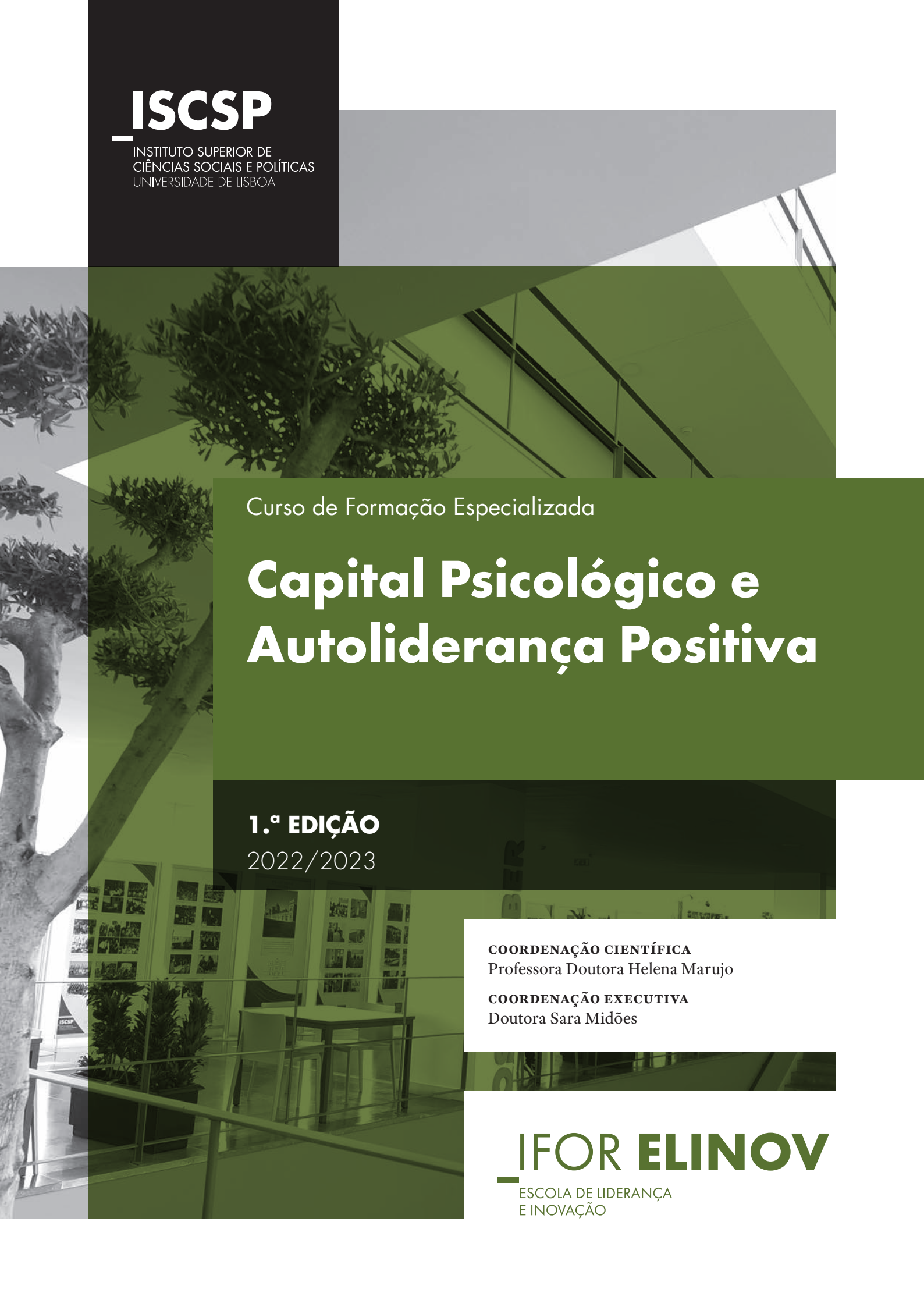




ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Curso de Formação Especializada

Capital Psicológico e Autoliderança Positiva

1.ª EDIÇÃO

2022/2023

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Professora Doutora Helena Marujo

COORDENAÇÃO EXECUTIVA

Doutora Sara Midões

IFOR ELINOV

ESCOLA DE LIDERANÇA
E INOVAÇÃO



Preâmbulo

O Curso de Formação Especializada **Capital Psicológico e Autoliderança Positiva** é organizado pelo Instituto de Formação e Consultoria (ISCSP-IFOR), através da Escola de Liderança e Inovação (ELINOV) unidade orgânica do ISCSP que visa desenvolver, com elevado rigor e qualidade máxima, conhecimentos e competências em áreas específicas, aumentando a valorização das mais variadas atividades profissionais, bem como do *Curriculum Vitae*.

O presente Curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online Zoom Cloud Meetings.

O Instituto de Formação e Consultoria (iFOR) desenvolve Cursos de Formação Especializada que fornecem uma formação avançada, tendo em conta principalmente objetivos profissionais e académicos, desenvolvendo competências e experiências exclusivas, nas áreas de conhecimento ministradas pelo ISCSP.

I.

Objetivos e plano de estudos

1. Objetivos

A Autoliderança é um conceito que tem sido explorado recentemente na Psicologia Positiva e que, nesta perspetiva, se define como a capacidade de identificar e aplicar as próprias forças no sentido de iniciar e/ou sustentar comportamentos Autoinfluentes. O principal modelo de desenvolvimento da Autoliderança Positiva pressupõe intervenções como a identificação e aplicação das Forças de Carácter, bem como o desenvolvimento pessoal do Capital Psicológico.

A colocação em ação das Forças de Carácter está associada ao desenvolvimento de várias dimensões do bem-estar, como o envolvimento e a realização pessoal promovendo, consequentemente, o florescimento individual, o qual contribuirá para o florescimento coletivo.

O Capital Psicológico é um construto oriundo do Comportamento Organizacional Positivo e define-se como um estado psicológico de desenvolvimento positivo que combina quatro forças psicológicas, que se relacionam entre si de uma forma sinérgica: a autoeficácia, o otimismo, a esperança e a resiliência.

O Capital Psicológico está positivamente correlacionado com um conjunto de resultados positivos em contexto organizacional, entre os quais a satisfação com o trabalho, o bem-estar psicológico, a performance no trabalho e a adoção de comportamentos pró-sociais. Estudos demonstram também a correlação positiva com a criatividade e com a resolução de problemas e inovação, entre outros.

Estão descritas na literatura intervenções baseadas nas Forças de Carácter, bem como de desenvolvimento do Capital Psicológico.

Esta formação, eminentemente prática, baseia-se nas metodologias aplicadas, e tem os seguintes objetivos gerais:

Desenvolver o conhecimento e aplicação das Forças de Carácter ao nível individual, bem como outras competências psicológicas positivas, nomeadamente o Otimismo, a Esperança, a Resiliência e a Autoeficácia;

- Desenvolver competências de promoção do bem-estar individual e coletivo;
- Desenvolver competências relacionais e colaborativas, potenciando a Paz Global sustentável;
- Desenvolver competências de autodiagnóstico e de Autoliderança.

2. Destinatários

Este curso foi concebido para profissionais de qualquer setor que pretendam adquirir estratégias e ferramentas práticas para simultaneamente melhorarem a sua performance profissional, as suas capacidades relacionais e o seu bem-estar psicológico e subjetivo.

3. Plano curricular

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TEMPO DE TRABALHO	
		CONTACTO	TOTAL
Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva	P	4	8
Capital Psicológico e Forças de Carácter	P	4	8
Esperança	P	4	8
Otimismo	P	4	8
Autoeficácia	P	4	8
Resiliência	P	4	8
TOTAL		24	48

NOTA 1:

Tempo de trabalho (aulas, estudo autónomo, tutoria, leituras complementares).

Área científica das unidades curriculares: P – Psicologia.

4. Síntese programática

UNIDADE CURRICULAR	SÍNTESE PROGRAMÁTICA
Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva	■ Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva; ■ O que é a Psicologia Positiva; ■ Autoliderança e Autoliderança Positiva
Capital Psicológico e Forças de Carácter	■ O conceito de Capital Psicológico; ■ A teoria das Forças de Carácter; ■ Estratégias para colocar as forças em ação; ■ A regra <i>The golden mean</i>.
Esperança	■ A Esperança enquanto processo cognitivo; ■ Design de objetivos; ■ Definição de estratégias e Plano.
Otimismo	■ Perceber o nosso locus de controlo; ■ Como explicamos os eventos; ■ A linguagem positiva.
Autoeficácia	■ A Autoeficácia enquanto percepção; ■ Dimensões e características da autoeficácia; ■ Estratégias: <i>modeling</i>, <i>feedback</i> e <i>mini-goals</i>; ■ As reações fisiológicas.
Resiliência	■ A Resiliência enquanto adaptação positiva à adversidade; ■ Identificar ativos e riscos; ■ Trabalhar a percepção de influência; ■ A importância das emoções positivas; ■ A importância das relações positivas.

5. Corpo docente

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE
Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva	Helena Águeda Marujo Professora Associada do ISCSP-ULisboa Sara Midões Coordenadora-Executiva Adjunta do Projeto Educação Positiva Interviver; Fundadora da Community – Positive Work. Better Lives; Consultora, Formadora e Positive Psychology Practitioner
Capital Psicológico e Forças de Carácter	Helena Águeda Marujo Professora Associada do ISCSP-ULisboa

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE
Esperança	Sara Midões Coordenadora-Executiva Adjunta do Projeto Educação Positiva Interviver; Fundadora da Community – Positive Work. Better Lives; Consultora, Formadora e Positive Psychology Practitioner
Otimismo	Sara Midões Coordenadora-Executiva Adjunta do Projeto Educação Positiva Interviver; Fundadora da Community – Positive Work. Better Lives; Consultora, Formadora e Positive Psychology Practitioner
Autoeficácia	Sara Midões Coordenadora-Executiva Adjunta do Projeto Educação Positiva Interviver; Fundadora da Community – Positive Work. Better Lives; Consultora, Formadora e Positive Psychology Practitioner
Resiliência	Helena Águeda Marujo Professora Associada do ISCSP-ULisboa

6. Calendário das aulas

O presente Curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/online. As sessões serão lecionadas através da plataforma online Zoom Cloud Meetings, cujo *download* pode ser efetuado nas respetivas App Stores (no caso de telemóvel) ou no site da marca (no caso de computador), sem qualquer custo associado.

UNIDADES CURRICULARES	DIA DA SEMANA	HORÁRIO	DIAS DE AULA
Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	02/11; 03/11
Capital Psicológico e Forças de Carácter	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	09/11; 10/11
Esperança	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	16/11; 17/11
Otimismo	Quarta e Quinta-Feira	18h00 – 20h00	23/11; 24/11
Autoeficácia	Terça e Quarta-Feira	18h00 – 20h00	29/11; 30/11
Resiliência	Terça e Quarta-Feira	18h00 – 20h00	06/12; 07/12

II.

Organização e funcionamento

1. Condições de acesso e seleção dos candidatos

A seleção dos candidatos será feita com base no seu curriculum académico e profissional.

Para efeitos de admissão das candidaturas é necessário parecer favorável do Coordenador do Curso de Formação Especializada.

2. Inscrição e número de vagas

O curso funcionará com um mínimo de 12 e um máximo de 20 inscrições.

Documentação necessária:

- Certificado de Habilitações;
- *Curriculum Vitae*;
- Declaração de compromisso (apenas para candidatos/as que sejam suportados/as parcial ou integralmente por uma entidade).

Período de candidaturas: de 23 de maio a 18 de setembro de 2022. O ISCSP reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as candidaturas em cada curso em caso de preenchimento do *numerus clausus*.

Formas de Candidatura:

- Candidatura online: para proceder à candidatura online consulte a página do ISCSP.

3. Custo de inscrição e propinas

- **Taxa de Candidatura:** 25€ (vinte e cinco euros).
- **Seguro Escolar:** 2,03€ (dois euros e três cêntimos). Valor de referência do ano letivo 2021/22.
- **Valor da Propina:** 450€ (quatrocentos e cinquenta euros) a pagar de uma só vez, no ato da matrícula, ou em 2 prestações:
 - 1.^a Prestação – No ato da matrícula, no valor de 250€ (duzentos e cinquenta euros);
 - 2.^a Prestação – Pagamento até 25 de novembro de 2022, no valor de 200€ (duzentos euros).

OBS.:

A taxa de candidatura só será devolvida caso o curso não reúna condições para se realizar e o reembolso ocorrerá até 60 dias após a comunicação de não abertura do curso. No caso de não seleção do/a candidato/a, a taxa de candidatura não será devolvida.

4. Formas de pagamento

O pagamento pode ser efetuado das seguintes formas:

- Preferencialmente, através das referências multibanco emitidas pelo sistema de gestão académico do ISCSP (<https://fenix.iscsp.ulisboa.pt>);
- Ao balcão de atendimento do Núcleo de Alunos do ISCSP, através de cartão de débito ou de crédito.

OBS.:

O não cumprimento dos prazos implica o pagamento de juros de mora à taxa legal em vigor, de acordo com o previsto no Despacho n.º 24315/2009, publicado no Diário da República, II Série, de 4 de Novembro. Só poderão iniciar o curso os/as alunos/as que tenham pago a primeira prestação de propina.

5. Regimes especiais de redução de propinas

Os regimes especiais de redução de propinas têm a seguinte configuração:

- **Condições *Corporate*:** encontram-se previstas condições especiais para inscrições *corporate* em que a entidade assume a totalidade do valor de propina um ou mais colaboradores, nos seguintes termos:
 - 5% sobre a propina total para 1 inscrição;
 - 10% sobre a propina total para 2 a 4 inscrições;
 - 15% sobre a propina total para 5 ou mais inscrições.
- **Condição Recém-Licenciado ISCSP:** os/as recém-licenciados/as do ISCSP que tenham concluído a sua Licenciatura até 2 anos antes à data de candidatura ao curso:
 - Usufruem de um desconto de 5% sobre a propina total;
 - E aqueles que tenham média final igual ou superior a 15 valores, usufruem de um desconto de 10% (não cumulativo com o anterior) sobre a propina total.

- **Condição Estudante *Prime*:** os/as alunos/as que já tenham frequentado e concluído com aproveitamento cursos de Pós-Graduação e/ou de Formação Especializada e pretendam efetivar uma nova matrícula terão acesso a um desconto de 15% sobre o valor total da propina.
- **Condição *Partner*:** inscrições de orientadores de estágio de instituições parceiras do ISCSP têm um desconto de 20% sobre o valor total da propina.
- **Condição Pronto Pagamento:** os/as alunos/as que efetuem o pagamento integral da propina no ato da matrícula usufruem de um desconto de 10%.

Os regimes especiais supramencionados não são cumulativos, devendo os/as candidatos/as identificar, no ato de candidatura, qual o regime especial selecionado para usufruto de desconto.

Para mais informações sobre este assunto, deverá ser contactado o Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada (ifor@iscsp.ulisboa.pt).

6. Condições de Funcionamento

A carga horária de cada unidade curricular é de 4 horas de contacto (24 horas letivas), tendo cada aula a duração de 2 horas.

As aulas serão lecionadas durante dois dias por semana (cf. Calendário de aulas), às quartas e quintas-feiras (exceto nas semanas de feriado). O presente Curso irá realizar-se num regime de ensino à distância/online com recurso à plataforma online Zoom Cloud Meetings.

7. Certificado

Serão emitidos um Diploma e uma Certidão de Conclusão aos/às participantes com um mínimo de 80% de presenças. No caso de não atingir os 80%, será emitido um Certificado de Frequência.

OBS.:

O Diploma e a Certidão de Conclusão terão o valor previsto na Tabela de Emolumentos da Reitoria da Universidade de Lisboa.

8. Utilização das Instalações do ISCSP

Os alunos admitidos à frequência do Curso podem utilizar as instalações do ISCSP, nomeadamente a Biblioteca, o restaurante, os serviços de reprografia e o parque de estacionamento. Para o uso do parque de estacionamento será fornecido um cartão próprio de identificação, mediante pagamento.

9. Avaliação do curso

O funcionamento do curso e cada unidade curricular serão objeto de avaliação pelos alunos, através da administração de um inquérito por questionário.

10. Contactos

Coordenação Científica do Curso

Prof. Doutora Helena Águeda Marujo hmarujo@iscsp.ulisboa.pt

Coordenação Executiva do Curso

Doutora Sara Midões sara.midoes@gmail.com

As questões técnico-administrativas poderão ser dirimidas no Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada, através dos seguintes contactos:

Área de Cooperação e Desenvolvimento

Núcleo de Apoio à Formação Avançada e Especializada

Gabinete de Apoio ao Instituto de Formação e Consultoria do ISCSP (ISCSP-IFOR)

Piso 1 | Bloco de Serviços | Gabinete 7B

ifor@iscsp.ulisboa.pt

Telf.: (+351) 213 600 431

**#EU
SOU
DO
ISCSP**
—
ISCSP.ULISBOA.PT