

**NOVO
CURSO**

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA

CAPITAL PSICOLÓGICO E AUTO LIDERANÇA POSITIVA

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

**Professora Doutora
Helena Marujo**

COORDENAÇÃO EXECUTIVA

Doutora Sara Midões

1.ª EDIÇÃO 2022/2023

CANDIDATURAS:

**23 DE MAIO DE 2022 A
18 DE SETEMBRO DE 2022**

INFORMAÇÕES E CONTACTOS

**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

Telf.: (+351) 213 600 431

E-mail: ifor@iscsp.ulisboa.pt

www.iscsp.ulisboa.pt

ORGANIZAÇÃO:

ISCSP

INSTITUTO SUPERIOR DE
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

IFOR

INSTITUTO DE FORMAÇÃO
E CONSULTORIA

IFOR ELINOV

ESCOLA DE LIDERANÇA
E INOVAÇÃO

UNIDADES CURRICULARES

PSICOLOGIA POSITIVA E AUTO LIDERANÇA POSITIVA

SARA MIDÕES

Coodernadora-Executiva Adjunta do Projeto
Educação Positiva | Interviver;
Fundadora da Community - Positive Work.
Better Lives;
Consultora, Formadora e Positive Psychology
Practitioner.

HELENA ÁGUEDA MARUJO

Professora Associada do ISCSP -ULisboa.

ESPERANÇA

SARA MIDÕES

Coodernadora-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.

AUTOEFICÁCIA

SARA MIDÕES

Coodernadora-Executiva Adjunta do Projeto
Educação Positiva | Interviver;
Fundadora da Community - Positive Work.
Better Lives;
Consultora, Formadora e Positive Psychology
Practitioner.

OTIMISMO

SARA MIDÕES

Coodernadora-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.

CURSO DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA

CAPITAL PSICOLÓGICO E AUTO LIDERANÇA POSITIVA

PSICOLOGIA POSITIVA E AUTO LIDERANÇA POSITIVA

- Psicologia Positiva e Autoliderança Positiva;
- O que é a Psicologia Positiva;
- Autoliderança e Autoliderança Positiva.

HELENA ÁGUEDA MARUJO / SARA MIDÕES

ESPERANÇA

- A Esperança enquanto processo cognitivo;
- Design de objetivos;
- Definição de estratégias e Plano.

SARA MIDÕES

RESILIÊNCIA

- A Resiliência enquanto adaptação positiva à adversidade;
- Identificar ativos e riscos;
- Trabalhar a perceção de influência;
- A importância das emoções positivas;
- A importância das relações positivas.

HELENA ÁGUEDA MARUJO / SARA MIDÕES

AUTOEFICÁCIA

- A Autoeficácia enquanto perceção;
- Dimensões e características da autoeficácia;
- Estratégias: modeling, feedback e mini-goals;
- As reações fisiológicas.

SARA MIDÕES

OTIMISMO

- Perceber o nosso locus de controlo;
- Como explicamos os eventos;
- A linguagem positiva.

SARA MIDÕES

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 The golden mean.

HELENA ÁGUEDA MARUJO

O regulamento do curso está disponível para consulta em www.iscsp.ulisboa.pt

