

Gestão da Felicidade e Projeto de Vida

A Pós-Graduação em Gestão da Felicidade e Projeto de Vida da PUCPR é uma formação interdisciplinar que integra filosofia, psicologia, espiritualidade e gestão, preparando profissionais para promover o bem-estar individual e coletivo em diferentes contextos.

Em um cenário marcado por mudanças sociais, tecnológicas e culturais, cresce a busca por sentido de vida, saúde mental, desenvolvimento pessoal e equilíbrio profissional. O curso oferece fundamentação teórica aliada a ferramentas práticas para atuação em ambientes educacionais, corporativos, sociais e religiosos.

Ao longo da formação, você desenvolve competências para:

- Elaborar e implementar projetos de vida pessoais e organizacionais;
 - Aplicar estratégias de gestão da felicidade;
 - Atuar com ética, responsabilidade social e visão crítica;
 - Promover ambientes colaborativos e sustentáveis;
 - Integrar autoconhecimento, carreira e propósito.
- Público-Alvo O curso de Pós-Graduação em Gestão da Felicidade e Projeto de Vida é voltado a profissionais das áreas de educação, psicologia, administração, filosofia e gestão de pessoas, além de agentes pastorais, líderes comunitários e demais interessados em atuar com desenvolvimento humano, propósito e bem-estar.

Campus:

Curitiba

Periodicidade:

Semanal

Modalidade:

EAD

Mensalidade:

R\$ 499,00

Formato:

Aula Online ao Vivo

Parcelas:

1 parcela de matrícula no valor de R\$ 499,00 + 23 parcela(s) no valor de R\$ 499,00

Duracao:

8 meses

Inscricao:

Clique aqui

Disciplinas

Ética

Esta disciplina, voltada para estudantes de várias áreas do conhecimento no âmbito da Especialização Lato Sensu, tem como objetivo analisar os pressupostos da crise moral e os desafios éticos do mundo contemporâneo, por meio de um pensamento crítico e reflexivo sobre a ação humana do ponto de vista pessoal, profissional e social-cidadão. Nela, o estudante correlaciona o mercado e ética, a ética da ação correta e a relativização da verdade, bem como a dignidade humana e a justiça distributiva. Ao final, o estudante é capaz de tomar decisões em vista do bem comum e da felicidade, a partir de um conhecimento amplo sobre virtudes, deveres e responsabilidades como princípios orientadores da ação ética na pesquisa científica, nas instituições públicas e no mundo dos negócios.

Mindset e Evolução Cultural

Esta disciplina promove uma compreensão e ensina a importância da convivência com diferentes mindsets. Nela os estudantes analisam as mudanças culturais no contexto dos diferentes mindsets. Por fim, eles se capacitam para reconhecer a relação entre mindset e felicidade.

Déficit de Natureza, Pets e Relações Extra-Humanas

Esta disciplina estuda a relação do ser humano com os seres extra-humanos e seus benefícios para a felicidade. Nela os estudantes compreendem o conceito de déficit de natureza e suas patologias contemporâneas. Por fim, analisa-se a contribuição dos pets para uma vida feliz, além de estudar a fauna e flora como elementos de bem-estar.

Filosofia do Amor, Sexualidade e Relacionamentos

Esta disciplina compreende os relacionamentos humanos e sua influência sobre a felicidade. Nela o estudante aprende a definir o amor e sexualidade e analisar como eles interferem nos índices de felicidade. Por fim, ele domina as técnicas de análise e monitoramento da felicidade em relações afetivas em vista da construção de relacionamentos significativos.

Práticas de Cuidado de Si

Esta disciplina analisa o conceito de cuidado de si e conhecimento das principais práticas relacionadas a tal conceito. Nela os estudantes aprendem e experimentam quais as vivências que podem contribuir para o alcance do bem-estar subjetivo. Por fim, articulam o cuidado de si com a temática da plenitude existencial.

Espiritualidade e Propósito: Abordagens Filosóficas e Teológicas

Esta disciplina trata questões fundamentais da existência humana pela óptica da filosofia e da teologia. Nela, os estudantes refletem sobre a condição humana, transformando opiniões em argumentos fundamentados. Ao final, posicionam-se frente aos desafios da atualidade, de forma crítica, solidária e propositiva.

Counseling e Escuta Ativa

Esta disciplina apresenta e desenvolve a definição do counseling e seus benefícios para a criação de ambientes felizes. Nela os estudantes compreendem e desenvolvem os conceitos de liderança comportamental e competências emocionais. Por fim, compreende-se e pratica-se a escuta ativa e suas contribuições para o equilíbrio emocional e conquista da felicidade.

Saúde, Esporte e Bem-Estar

Esta disciplina estuda a relação entre a saúde integral e o papel do esporte na constituição do bem-estar psicofísico. Nela o estudante desenvolve práticas e técnicas de desporto em diferentes ambientes e, por fim, reconhece seus benefícios para a felicidade.

Detox Digital, Vida Virtual e Oportunidades

Esta disciplina estuda a relação entre a saúde integral e o papel do esporte na constituição do bem-estar psicofísico. Nela o estudante desenvolve práticas e técnicas de desporto em diferentes ambientes e, por fim, reconhece seus benefícios para a felicidade. Esta disciplina analisa as influências dos meios de comunicação, mídias digitais e redes sociais nos índices de felicidade. Nela os estudantes reconhecem as novas patologias, definição e benefícios da aplicação do detox digital. Por fim, eles compreendem e usam as ferramentas de controle e análise de riscos ligados ao uso excessivo das mídias digitais.

Sono, Descanso e Vida Feliz

Esta disciplina promove uma compreensão da relação entre o mercado e a busca pelo fim do sono, a partir do conceito de sociedade 24/7. Nela o estudante conhece a fisiologia do sono e a relação entre tecnologia e distúrbios do sono relacionados ao uso de dispositivos. No fim, eles conhecem os princípios e as práticas de higiene do sono e compreendem como os distúrbios do sono têm implicações no bem-estar.

Autoimagem, Identidade Pessoal e Personal Stylist

Esta disciplina pretende promover a compreensão da importância da autoimagem para a formação da identidade pessoal e seus benefícios para uma vida feliz. Nela os estudantes compreendem as formas de expressividade do eu. Por fim, eles compreendem e aplicam os princípios ligados à consultoria e personal stylist.

Felicidade, Justiça Social e Climática

Esta disciplina discute a relação entre felicidade e mudança no estilo de vida: perspectivas socioeconômicas, ambientais e tecnológicas e analisam a felicidade como conceito social e climático. Nela os estudantes analisam fatores socioeconômicos, ambientais e culturais afetam o bem-estar humano e a qualidade de vida. Por fim, os estudantes aprendem e aplicam estratégias para promover um mundo mais justo e sustentável.

Carreira, Desempenho e Gestão do Tempo

Esta disciplina realiza análise das mudanças no mundo do trabalho e seus impactos sobre os índices da felicidade. Nela os estudantes examinam os desafios da vida profissional contemporânea quanto à expectativa de desempenho. Por fim, são capazes de analisar a relação entre cansaço e gestão do tempo.

Técnicas de Gestão da Felicidade: Critérios e Coeficientes

Esta disciplina promove o conhecimento, a análise, a compreensão e a utilização dos principais índices e coeficientes de gestão da felicidade. Nela os estudantes conhecem e aplicam os critérios, benefícios e modo de utilização dessas ferramentas no cotidiano para, afinal, compreender os processos pelos quais é possível realizar a gestão da felicidade.

Resiliência e Comunicação Não-violenta

Esta disciplina analisa o tema do trabalho, pensado entre a realização pessoal e os obstáculos para uma vida feliz. Nela os estudantes compreendem as técnicas de resiliência e controle de estresse nos ambientes corporativos. Por fim, são capazes de compreender e praticar os princípios da comunicação não-violenta: conceitos e benefícios.

Vida Financeira e Empreendedorismo

Esta disciplina analisa a relação entre vida financeira, carreira e felicidade. Técnicas de organização da vida financeira: princípios básicos da gestão financeira pessoal. Nela o estudante aprende a identificar e analisar as diferentes fontes de renda e oportunidades de geração de renda; explorar os conceitos-chave do empreendedorismo e como eles se aplicam à busca pela felicidade e realização pessoal. No fim ele sabe desenvolver habilidades práticas de gestão financeira e empreendedorismo que promovam um estilo de vida mais equilibrado e satisfatório.

Gerenciamento de Carreira e Transições Profissionais

Esta disciplina analisa cenários e tendências do mercado de trabalho. Nela os estudantes aprendem e desenvolvem habilidades e conhecimentos para gerenciamento de carreiras, planejamento de transições profissionais e alcance do sucesso profissional de forma sustentável. No fim eles dominam as noções de networking e adaptação às mudanças no mercado de trabalho.

Legado, Envelhecimento e Vida Feliz

Esta disciplina analisa as tendências de envelhecimento da sociedade mundial e seus desafios socioeconômicos e ambientais. Nela o estudante aprende também o que é legado e como ele se relaciona com o projeto de vida e a vida feliz. No fim, ele entende o como a felicidade se relaciona com o tema da velhice.

História e Fundamentos da Felicidade

Nesta disciplina descreve a felicidade ao longo da história, seus principais conceitos e desdobramentos práticos. Os estudantes conseguem compreender os processos histórico-sociais que influenciaram em tais definições e, por fim, compreendem como elas ajudam a organizar as experiências sociais ao longo do tempo.

Introdução à Ciência da Felicidade

Descrição do surgimento da chamada "Ciência da Felicidade" a partir da segunda metade do século XX e seus principais pressupostos e teorias

Psicologia Positiva: Pressupostos e Desafios

Esta disciplina analisa os principais pressupostos teóricos da Psicologia Positiva em suas três fases: surgimento, críticas e atualização. Nela os estudantes examinam os principais desdobramentos na atualidade e, por fim, compreendem seus desafios na constituição de estratégias para uma vida feliz.

Mindfulness, Equilíbrio Interior e Beleza Integral

Esta disciplina analisa os desafios impostos pela sociedade contemporânea em relação à superficialidade, distração, pressa e ansiedade. Promove a conceitualização, benefícios, práticas e modos de aplicação do mindfulness em vista do equilíbrio interior. Nela os estudantes conhecem esses conceitos, que são articulados com o tema da estética e sua relação com a saúde emocional. No final, são capazes de examinar o juízo do gosto, experimentar a fruição do belo e técnicas de estetização da vida.

Projeto de Vida e Desenvolvimento Pessoal

Neste módulo os estudantes aprofundam o debate sobre a construção de projetos de vida, explorando seus fundamentos e aplicações nos âmbitos pessoal, educacional, corporativo e religioso. Nele, analisam os impactos das transformações do mundo do trabalho sobre a felicidade, aplicam índices e coeficientes de gestão da felicidade em contextos práticos, desenvolvem competências de resiliência e comunicação não-violenta, integram conceitos de vida financeira e empreendedorismo e refletem sobre os desafios do envelhecimento, da carreira e da construção de legado. Ao final, os estudantes são capazes de elaborar planos de ação consistentes para o desenvolvimento pessoal e

coletivo, unindo autoconhecimento, gestão de carreiras e estratégias de bem-estar a uma visão ética e sustentável da vida em sociedade. Esta disciplina analisa os fundamentos e importância do projeto de vida para o desenvolvimento pessoal. Nela os estudantes desenvolvem habilidades e competências como pontes entre o que se é e o que se deseja ser e aprendem a aplicar os conceitos nos ambientes corporativos, educacionais e religiosos. Por fim, refletem sobre a vocação e os aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais centrais para o debate em torno do projeto de vida.