

# Workshop

## Psicologia Positiva: à Descoberta da Felicidade

PORTO, 1 de Março de 2009, 14-19h00

ENTRADA LIVRE



A Psicologia Positiva visa o estudo científico das forças e virtudes humanas, dos factores do bem-estar e felicidade. Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, e outros investigadores têm desenvolvido uma série de estudos que nos permitem, neste momento, ter mais conhecimentos sobre a felicidade, optimismo, esperança, sentido de humor, e capacidade de lidar com as adversidades inerentes à vida.

Catarina Rivero\* propõe um workshop de 5 horas que irá permitir a todos os participantes conhecer e experienciar as principais técnicas desenvolvidas no âmbito da Psicologia Positiva, para a promoção da Felicidade. Haverá assim lugar para reflectir sobre os recursos que todos temos para interferir na nossa realidade, tornando as nossas vidas mais gratificantes e focadas nas soluções, nos diferentes contextos em que estamos inseridos (vida pessoal e profissional), envolvermo-nos e apreciarmos as tarefas que temos nas mãos e experienciar emoções positivas.

Para mais informações e inscrições:

<http://www.contagiarte.pt/>

Nota: Este Workshop será acompanhado pela Produtora Take5/ AXN

\*Catarina Rivero, Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Membro da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva (APEIPP) e co-autora do site sobre Inquérito Apreciativo: [www.inqueritoapreciativo.com/](http://www.inqueritoapreciativo.com/). Formação em Inquérito Apreciativo pela BeraterKompetenz (Berlim), financiada pelo Programa Sócrates, Medida Gruntvig 3. Com Formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária. Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Formadora e Dinamizadora de Workshops nas áreas de Psicologia Positiva, Terapia Familiar, Desenvolvimento Pessoal e Organizacional.