



ATIVIDADES INTENCIONAIS DE BEM-ESTAR:

**Como cuidar das emoções
em meio ao caos?**

Com: Poliana Landin





- ✓ Mestre em Psicologia pela USF.
- ✓ Pós-graduada em Gestão de Pessoas por Competência e Coaching pelo IPOG.
- ✓ Graduada em Psicologia pela PUC/GO.
- ✓ Formação em Coach de Pontos Fortes pela Gallup



- ✓ Formação em Coaching, Neurocoaching, *Helth e Welness Coaching*
- ✓ Sócia-fundadora do IGPP – Instituto Goiano de Psicologia Positiva
- ✓ Coordenadora no IPOG:
 - ✓ Especialização em Avaliação Psicológica
 - ✓ MBA Executivo em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva





Poliana Landin



polianalandin@gmail.com



Poliana Landin



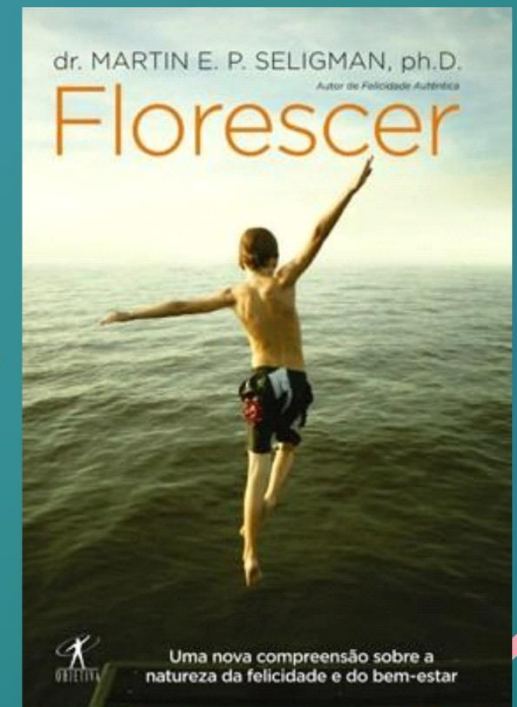
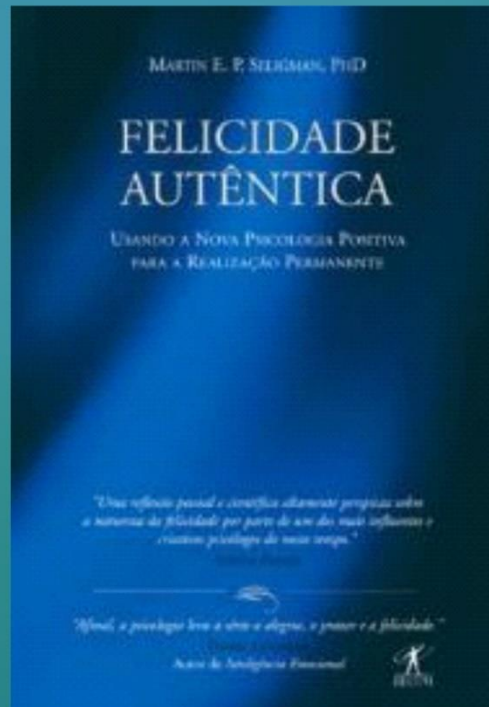
Poliana Landin



Sobre o que vamos conversar?

The image features a woman's profile in silhouette, looking upwards. A hand from the left points towards a glowing, interconnected network of white nodes and lines that appears to be entering her head. The background is dark blue. Scattered around the scene are several colorful, 3D geometric shapes, including cubes and hexagons in shades of purple, orange, teal, and pink. Some of these shapes are stacked or layered, creating a sense of depth and complexity.

- Psicologia Positiva
- Pilares do bem-estar
- Fórmula da Felicidade
- Emoções Positivas
- Atividades intencionais de bem-estar






Bibliografia recomendada

BARBARA L. FREDRICKSON, PH.D.



POSITIVIDADE

Descubra a força
das emoções positivas,
supere a negatividade
e viva plenamente



Rocco



A DESCOBERTA DO FLUXO

A PSICOLOGIA
DO ENVOLVIMENTO
COM A VIDA COTIDIANA

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

CÊNCIA
ASSIAE
ROCCO

Psicologia positiva

Ciência do **bem-estar**



INSTITUTO
GOIANO DE
PSICOLOGIA
POSITIVA

A Psicologia tem 3 princípios

1. Tratar doenças mentais;

2. Tornar a vida das pessoas mais produtivas;

3. Identificar e desenvolver talentos.

Foco de pesquisa e intervenção no que é disfuncional.

Foco de pesquisa e intervenção no que é funcional:
Psicologia Positiva



INSTITUTO
GOIANO DE
PSICOLOGIA
POSITIVA





Bem-estar






Psicologia Positiva

É o estudo científico das forças e virtudes que permitem aos indivíduos, organizações e comunidades atingirem seu desenvolvimento pleno.

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).





 Viver de modo feliz, todos almejam, mas, quando se trata de ver, com nitidez, o que torna feliz a vida, então os olhos ficam ofuscados.

Sêneca



O que é felicidade para você?



➤ 3 Pilares da Psicologia Positiva

- 1. Estudo das Emoções Positivas; .
- 2. Estudo dos Traços Positivos, “principalmente as forças e as virtudes, mas também as ‘habilidades’, como a inteligência e a capacidade atlética”
- 3. Estudo das Instituições Positivas, como a família sólida, trabalho, democracia, um amplo círculo moral que promovem forças e virtudes que levam a pensamentos positivos

(SELIGMAN, 2004).

Florescimento Humano:

O despertar das potencialidades rumo a realização



P.E.R.M.A.



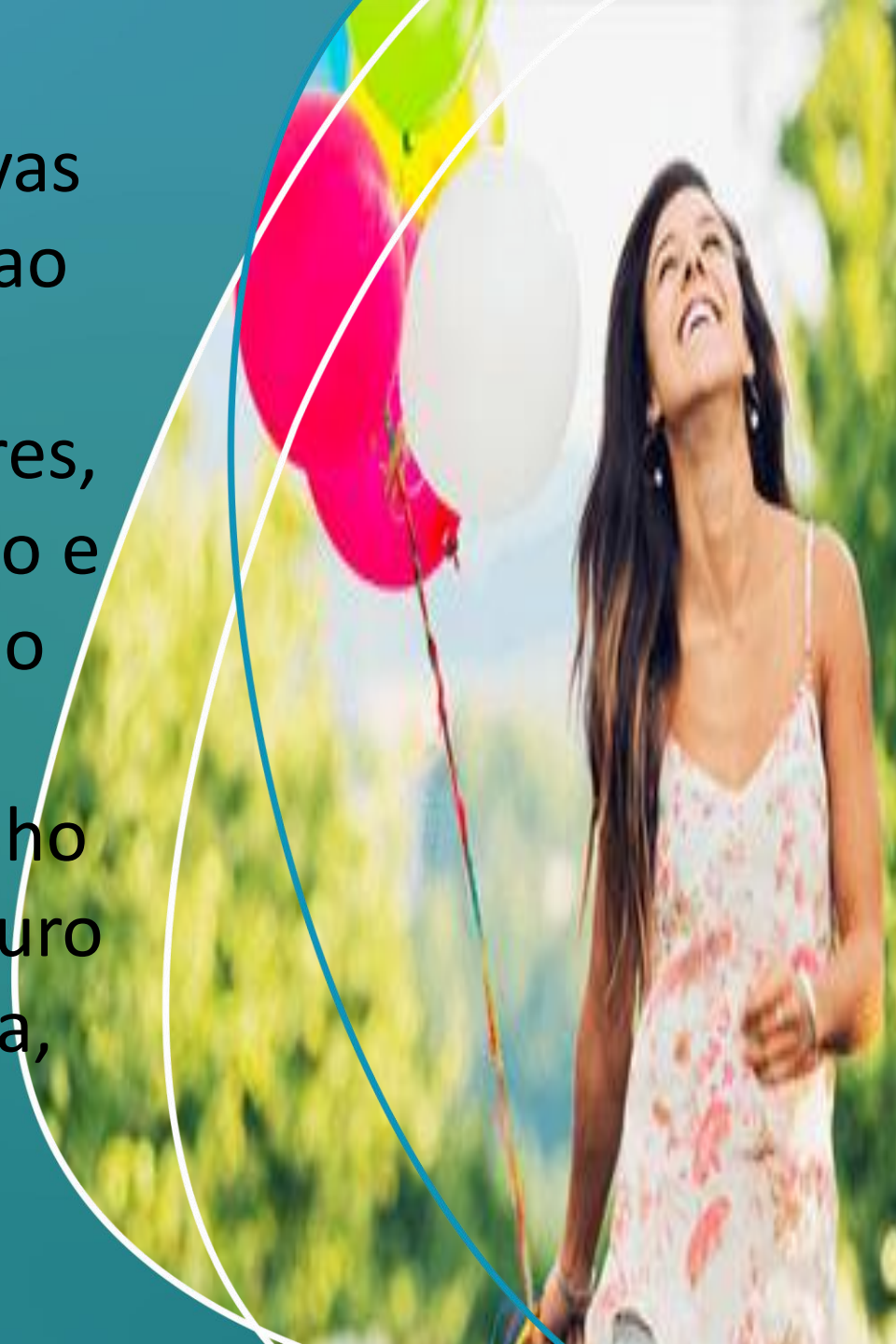


A emoção positiva, representa o que sentimos, a saber: prazer, entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações afins. Segundo Seligman (2011), uma vida que seja conduzida com êxito acerca deste elemento é o que ele chama de **“vida agradável”**.





Estas emoções positivas podem estar ligadas ao presente (prazeres físicos, prazeres maiores, como deslumbramento e conforto), ao passado (satisfação, contentamento, orgulho e serenidade) e ao futuro (otimismo, esperança, confiança e fé)





Positividade

Razão 3:1

Emoções positivas: Expandem o número de possibilidades que processamos, ampliando nosso escopo cognitivo e comportamental. Inundam o nosso cérebro com dopamina e serotonina.

Emoções Negativas (Medo, ansiedade, angústia, etc.): Limitam nossos pensamentos e amplitude de ações.



INSTITUTO
GOIANO DE
PSICOLOGIA
POSITIVA



3x1

POR:
Barbara
Fredrickson

EMOÇÕES POSITIVAS E SEU

ATTITUDES POSITIVAS DIMINUEM O RISCO DE ATAQUE CARDÍACO

SEGURAR A MÃO DE ALGUÉM ACALMA OS NERVOS

CARTAS DE AMOR PODEM BAIXAR O COLESTEROL

PASSAR TEMPO COM O SER AMADO ABATXA A PRESSÃO SANGUÍNEA

ENCONTRAR ALGUÉM QUE VOCÊ AMA EXERCITA SEU CORAÇÃO

ABRAÇOS LIBERAM OCTOSINA E DIMINUEM O STRESS DO CORPO

RIR AJUDA A MELHORAR A CIRCULAÇÃO DO SANGUE



Benefícios Emoções Positivas (FREDRICKSON, 2002, 2003)

Protegem das emoções negativas e podem reverter os efeitos destas.

Melhoram os relacionamentos interpessoais.

Ampliam o pensamento (capacidade de resolver problemas e criatividade).

Constroem recursos (físicos, intelectuais, sociais e psicológicos duradouros), que funcionam como reservas diante das dificuldades. Ajudam na recuperação de exp. negativas.

Melhoram o desempenho geral dos grupos.



As 10 emoções Positivas



Barbara Fredrickson



➤ Mas e as
EMOÇÕES
NEGATIVAS?





VISÃO SISTÊMICA

Acumular emoções positivas e evitar emoções negativas não é a melhor estratégia para viver bem. A inteireza (ou unidade) é uma alternativa à primazia do positivo.



INSTITUTO
GOIANO DE
PSICOLOGIA
POSITIVA





A CIÊNCIA DA FELICIDADE

LYUBOMIRSKY, SONJA

FÓRMULA DA FELICIDADE



FELICIDADE

GENÉTICA
(50%)


CONDIÇÃO
(10%)
(como idade,
sexo, estado civil
e moradia)

ATIVIDADES
(40%)
(como se
exercitar
fazer cursos
ou viajar)






INSTITUTO
GOIANO DE
PSICOLOGIA
POSITIVA


Fórmula desenvolvida pelos
psicólogos positivos:
Sonja Lyubomirsky,
Ken Sheldon e
David Schkade



O QUE FAZEM AS PESSOAS FELIZES?

-  Cultivam relacionamentos positivos;
-  Olham para o futuro com esperança, evitam comparações;
-  Dormem suficientemente bem e dedicam-se a exercícios físicos e mentais;





O QUE FAZEM AS PESSOAS FELIZES?

- ▶ Não atribuem ao dinheiro ou a bens materiais sua satisfação pela vida;
- ▶ Dedicam-se a servir, a uma causa, um propósito;
- ▶ São gratas e solidárias;





**“Não são as
pessoas felizes que
são gratas. São as
pessoas gratas que
são felizes.”**

Autor desconhecido.

