

PSICOLOGIA POSITIVA

UNA PSICOLOGIA PER A LA FELICITAT

IOLANDA TORRÓ FERRERO

CURS EN LÍNIA

UNA PSICOLOGIA PER A LA FELICITAT

Aquest curs pretén donar a conèixer els principals avanços dels darrers 20 anys d'investigació en Psicologia Positiva i l'estudi científic de la felicitat humana. S'impartiran continguts de les principals àrees de què tracta la Psicologia Positiva i s'incidirà en donar un caràcter pràctic a cada unitat temàtica.

CONTINGUTS:

- La Psicologia Positiva: l'estudi científic de la felicitat.
- L'univers emocional. La intel·ligència emocional i la gestió de les emocions.
- Les fortaleses personals segons Seligman.
- El fluir, una Psicologia per a la Felicitat.
- La gestió de l'estrés: *Mindfulness* i el desenvolupament de l'atenció plena
- El sentit de la vida. *Meaningfulness*.
- L'aprenentatge al llarg del cicle vital. Neurociència i felicitat.
- Clarificació de valors i desenvolupament humà.
- Teories del desenvolupament humà: teoria del desenvolupament psicosocial de Erikson.
- L'autobiografia i la fotobiografia. Eines per a integrar el sentit vital.



UNA PSICOLOGIA PER A LA FELICITAT

Horario:

Martes de 11:30-
13:30 horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV

Fechas:

- 2, 9, 16, 23 de febrero
- 2, 9, 23, 30 de marzo
- 13 y 20 de abril

- Idioma: Valencià
- 20 horas
- 51,46 €