

Felicidade, Saúde e Bem-estar

Certificado de 12 horas-aula



PARA QUEM?

Membros, Servidores Efetivos e
Comissionados, Residentes e
Estagiários do MPSC



QUANDO?

A partir de junho de 2025



ONDE?

CEAF Virtual

Realização:



Felicidade, Saúde e Bem-estar

Certificado de 12 horas-aula

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Módulo 1: Teoria da felicidade – O que nos torna felizes?

- 1-O jeito Harvard de ser feliz
- 2 - Os 100 segredos das pessoas felizes – descobertas simples e úteis dos estudos científicos sobre a felicidade
- 3- Seja você! Aceite suas vulnerabilidades!
- 4-Cuide mais de você
- 5-Crie a rotina perfeita. Como gerenciar seu tempo e energia

Módulo 2: Práticas para uma vida plena e feliz – O que podemos fazer para sermos mais felizes?

- 1-Ócio e práticas criativas
- 2-Caminhar consciente – o poder da consciência da presença contra as distrações
- 3-A mente vencendo o humor. Mude como você se sente, mudando o modo como você pensa
- 4-Manual de mindfulness e autocompaixão. Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo
- 5-Procrastinação nunca mais! Priorize tarefas e conquiste suas metas

Realização:

MPSC
MINISTÉRIO PÚBLICO
Santa Catarina

CEAF
VIRTUAL

Felicidade, Saúde e Bem-estar

Certificado de 12 horas-aula

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Módulo 3: Felicidade no trabalho – Como se tornar um profissional mais realizado, feliz e resiliente?

- 1-Inteligência emocional, prevenção e transformação de conflitos
- 2-Medo e coragem – gestão das emoções no trabalho
- 3-O profissional antifrágil – muito além da resiliência
- 4-Flexibilidade e Adaptabilidade – Descubra uma nova forma de olhar para as mudanças
- 5-Resiliência – Como transformar adversidades em oportunidades

Realização:

MPSC
MINISTÉRIO PÚBLICO
Santa Catarina

 **CEAF**
VIRTUAL