

Facilitating Happiness



Para saber mais sobre a HSA, entre em contato mandando um e-mail para:

info@happinessstudies.academy

Facilitating Happiness

Embora o curso de “Introdução à Felicidade” se concentre mais na teoria do que na prática, o foco deste segundo curso é quase integralmente prático – a aplicação. Cada uma das seções abaixo destaca uma série de técnicas comprovadas que fazem uma diferença significativa na sua própria felicidade e na dos outros. Ao longo de 22 semanas – que incluirão aulas e webinars – apresentarei a ciência por trás de cada técnica e passos concretos que você pode dar para fazer uma diferença significativa na sua vida.

Seção 1: A Natureza da Mudança

O primeiro módulo explora a neurociência da transformação e introduz um modelo para se chegar à mudança duradoura.

- 1.1 Qual é o objetivo deste curso? Quais são os benefícios de experimentar? Qual é a diferença entre informação e transformação?
- 1.2 O que é neuroplasticidade e por que isso importa? Você preferiria ser um motorista de táxi em Nova Iorque ou em Londres? Qual é a conexão entre vias neurais e rios? Qual é a chave da mudança duradoura?
- 1.3 Quais ideias sobre mudança são compartilhadas por Peter Senge e Daniel Goleman? O que são NCs, TCs, e LCs? O que é o Efeito Lua de mel?
- 1.4 Como a força de vontade e a força de meio trabalham juntos? Quais são os componentes de um processo de mudança efetivo? Por que o trabalho duro não basta para a transformação significativa?

* * *

Seção 2: Rituais

Aqui, apresento o Quê e o Como dos rituais, que constituem o caminho principal para a mudança duradoura.

- 2.1 O que distingue o grupo da mudança duradoura do grupo da mudança temporária? Motivação é o bastante para gerar mudança? Você realizou todas as suas promessas de ano novo? Você escovou os dentes hoje de manhã?
- 2.2 Por que o fracasso é útil? Por que encaixar tempo para rituais é uma coisa boa? O que são rituais saudáveis e prejudiciais? O que é um hábito fundamental?
- 2.3 Qual é o livro favorito de Jeff Bezos? Qual intervenção de duas semanas altera nossa estrutura neural? Qual é a diferença entre a mudança da sexta-feira e a mudança da segunda-feira?
- 2.4 Quais são as 12 técnicas que você vai aprender neste curso? Quais técnicas estão mais alinhadas às suas forças de paixão e de desempenho?

* * *

Seção 3: Meditação (S2)

Nesta seção, discuto a meditação enquanto técnica, associada ao segundo princípio espiritual, para transformar experiências ordinárias em experiências extraordinárias.

- 3.1 Qual é a diferença entre a meditação formal e a informal? Quais são as quatro diretrizes para a prática da meditação do mindfulness? Quais são os três caminhos através dos quais a meditação afeta o nosso ser inteiro? (Dica: 3 Ps)
- 3.2 Qual é o valor em estar presente? Como podemos aumentar a experiência de prazer enquanto meditamos? Como podemos nos tornar mais perspicazes, mais sensíveis ao mundo – e por que deveríamos?
- 3.3 Como se pratica a Meditação Básica? Como se pratica a Meditação do Amor e da Gentileza? Quais são os benefícios da Meditação do Amor e da Gentileza?
- 3.4 O que é a Meditação do Objeto Amado? Como você pode aprender a amar um desconhecido no metrô? Como a música, seu corpo ou sua cadeira podem se tornar objetos da meditação?

* * *

Seção 4: Lembretes (W1)

O foco desta seção são os lembretes, um conjunto de técnicas comprovadas e confiáveis que aproveitam a sabedoria de várias religiões.

- 4.1 Quem tinha razão, o filósofo ou o teólogo? O que são lembretes ritualizados? Qual é a semelhança entre votos de casamento e uma visão corporativa?
- 4.2 O que é a amnésia Anterógrada e o que ela tem a ver com lembretes? O que é o Ritual Diário? Quais são suas Declarações de Eu Ideal?
- 4.3 O que são Lembretes Específicos? Como Juan Pablo transformou sua vida usando lembretes?
- 4.4 Como Rory transformou sua vida usando um lembrete? Para que braceletes podem ser usados? O que são Lembretes Perpétuos? O que é um Mini-Lembrete?

* * *

Seção 5: Reenquadramento Emocional (E1)

O assunto desta seção é o aprendizado de técnicas de reenquadramento emocional.

- 5.1 Por que o nosso entendimento da maleabilidade do cérebro é tão significativo? O que o Renascimento tem a ver com neuroplasticidade e neurogênese? Como a Revolução da Felicidade está nos levando a um Segundo Renascimento?
- 5.2 Quem é Lester Levenson? Segundo Levenson, qual é o caminho para a felicidade? Você pode transformar sentimentos de ressentimento em sentimentos de amor?
- 5.3 Como a redução da expectativa emocional pode nos ajudar a resolver conflitos? Devemos sempre perdoar? O que é a cola emocional?

- 5.4 O que são primos emocionais? Você deveria ficar calmo ou animado antes de falar em público? O que é o reenquadramento cognitivo?

* * *

Treinamento Intercalar de Alta Intensidade (P2)

Nesta seção, introduzo o Treinamento Intercalar de Alta Intensidade como uma técnica de exercício eficiente e eficaz.

- 6.1 O que é NEST? O que é HIIT? O que é HRV? Por que tantas siglas?
- 6.2 Por que HIIT é mais eficiente e eficaz do que o exercício aeróbico regular? O que é melhor: boom-boom-boom-boom ou boom-----boom----boom-boom? O que é a ginástica de um minuto?
- 6.3 Quais são algumas maneiras de se prejudicar informalmente? Mais uma sigla: O que é HICT? Quais precauções devemos adotar antes de seguir a rota do HIIT?
- 6.4 O que precisamos fazer se queremos que nosso roedor de estimação viva mais? Que tal vivermos mais também? Como é um regime de exercícios variado? Se você já não está se exercitando, quando vai começar???

* * *

Seção 7: Processo de Integração Mente-Corpo (P1)

Esta seção explora a ideia de que cada estado psicológico tem seu corolário físico.

- 7.1 Quais são as duas premissas básicas da MBI? Quais são os corolários físicos de alegria, determinação e autoconfiança? Qual é a diferença entre corolários universais, culturais e pessoais/físicos?
- 7.2 Qual é a relação entre atitudes e comportamentos? O que é a teoria da autopercepção? Como você pode gerar Positividade Sincera? O que é um estado psicológico racional?
- 7.3 Quais são os ABCs da psicologia e como eles se relacionam à MBI? Por que professores de meditação frequentemente insistem que você se sente com postura reta e coluna esticada? O que significa a palavra “Ioga”?
- 7.4 Como podemos combinar MBI com lembretes? Qual é a diferença entre a prática de MBI formal e a informal?

* * *

Seção 8: Diários e Restorying (I1)

A técnica que discuto nesta seção, relativa ao primeiro princípio intelectual, é a manutenção de diários.

- 8.1 Qual é a teoria unificadora da psicologia? Que papel têm as histórias na psicologia clínica e do desenvolvimento? E na psicologia organizacional, cultural e cognitiva?
- 8.2 Colocar medo nas crianças para que não pratiquem crimes ajuda a evitar que descumpram a lei? Como histórias contribuem para o sucesso ou fracasso de alunos na faculdade? Como manter um diário pode contribuir para nossa saúde mental?
- 8.3 O que é o Diário com Busca de Benefícios? Como podemos pegar a abordagem de Busca de Benefícios e escrever sobre cada elemento SPIRE em um diário?
- 8.4 O que podemos fazer para apresentar a melhor versão de nós mesmos? O que significa escrever *sobre* o futuro e *a partir do* futuro em um diário? Como histórias podem ser usadas para o planejamento estratégico. O que o seu Eu de 110 anos de idade diria ao seu Eu atual?

* * *

Seção 9: Estabelecimento de Metas Apreciativo (S1)

Nesta seção, discuto o Estabelecimento de Metas Apreciativo, uma técnica que pode ajudar indivíduos e organizações a realizar seu propósito.

- 9.1 O que é a Pesquisa Apreciativa (ou Appreciative Inquiry, AI)? O que Joshua Bell tem a ver com esta abordagem? Como a AI difere de abordagens tradicionais para a solução de problemas? O que é a positividade fundamentada?
- 9.2 O que são os 4Ds? Quais são os quatro estágios do processo de Estabelecimento de Metas Apreciativo?
- 9.3 Quais são os benefícios de se lembrar de um passado positivo? Quais são os benefícios de se imaginar um futuro fantástico? Qual é a Pergunta Milagrosa? O que é “sonhar acordado com propósito”?
- 9.4 Quais são os benefícios de se gerar compromissos concretos? Quais são os benefícios de concretizar com ações autênticas? Qual é o papel das forças e dos valores no processo de Estabelecimento de Metas Apreciativo?

* * *

Seção 10: Arte Emocional (E1)

Esta seção foca no fazer e no vivenciar da arte como meio de cultivar o bem-estar emocional.

- 10.1 Como a arte pode contribuir para cada um dos elementos SPIRE? O que é a Ressonância da Positividade? Como a música, a pintura, a poesia, o cinema e outras artes podem elevar os níveis de ser inteiro?
- 10.2 Quem é James Pawelski? O que é o Portfólio Positivo? Quais são as dez grandes emoções positivas segundo Barbara Fredrickson?
- 10.3 Quem é Alain de Botton? Segundo Alain de Botton, qual critério deveríamos usar para organizar uma exposição artística? Como a arte pode nos ensinar a sofrer com sucesso? Qual é o propósito verdadeiro da arte?
- 10.4 O que é um Evento Artístico Emocional? Quais são alguns dos elementos que compõem tal evento?

* * *

Seção 11: Exploração Guiada (I1)

Esta seção trata do ensino, especificamente da Exploração Guiada como técnica que gera crescimento e desenvolvimento no professor e nos alunos.

- 11.1 O que é o ciclo de aprendizado-ensino? Quais são os benefícios do ensinar (para o professor)? Por que mudar é tão difícil?
- 11.2 O que é a Exploração Guiada (Guidex)? O que é o Método de Estudo de Caso? Quais são as diretrizes chave para a Guidex? Qual é a mensagem de William Blak em seu poema Augúrios da Inocência?
- 11.3 Quais são as diretrizes para preparar uma aula Guidex? Como você pode acertar alguns golões cada vez que ensina? Como você pode usar histórias em uma sala de aula Guidex?
- 11.4 Ao quê 1,5X e 2X se referem no contexto de uma palestra? É possível nascer professor ou nos tornamos professores? Como professores se tornam o que são? Como você pode entrar no Hall da Fama dos Professores?

* * *

Seção 12: Improviso (R2)

Nesta seção, discutiremos a arte do improviso e a ciência por trás desta importante prática, que ajuda a cultivar relacionamentos interpessoais através da alegria e do jogo.

- 12.1 O que é o teatro do improviso? Você consegue pensar em coisas de que se arrependeria na vida? Qual é o antídoto para a preocupação e a seriedade excessivas?
- 12.2 Quem é Patricia Madson? Quais são as seis máximas do improviso? Por que dizer “sim”? Por que prestar atenção?
- 12.3 Por que falhar é tão importante? Por que a apreciação é fundamental no improviso? O que significa “cuidar” dos outros no improviso e como isso pode melhorar nossos outros relacionamentos? É possível aproveitar os ganhos sem sofrer com dores?
- 12.4 O que é o exercício do “Sim, e...”? Como você pode inventar provérbios? Como o improviso pode ajudá-lo a contar histórias? Quais são outros jogos de improviso? Por que o improviso é importante para sobreviver e para prosperar?

* * *

Seção 13: Intervenções Ambientais (W2)

Esta seção foca na noção de que, para gerar ser inteiro individual e comunal, precisamos lidar com a pessoa e a situação, o indivíduo e o ambiente?

- 13.1 Por que 1968 foi um ano tão importante na área da psicologia? O que importa mais, a agência individual ou as pressões da situação? Do que trata o experimento de Obediência à Autoridade de Stanley Milgram? E o experimento da Prisão de Philip Zimbardo?
- 13.2 A consciência das forças do ambiente pode nos libertar? Qual é o impacto de focar primariamente no poder da situação de nos prejudicar? O que historiadores, jornalistas e autores fazem para criar um futuro melhor para todos nós?
- 13.3 O ambiente é bom ou ruim? Como você pode melhorar sua visão? O que são “agrupamentos de felicidade”?
- 13.4 Como você pode criar um ambiente que fomenta o melhor em você e nos outros? Qual é o papel do priming positivo, de pessoas positivas, de escolhas positivas e de comportamentos positivos? Como você pode transformar positivamente o mercado do seu bairro em quinze minutos?

* * *

Seção 14: Criando um Happier Center (R1)

Nesta seção, o foco é a criação de um Happier Center, um lugar dedicado a ajudar as pessoas a entender, buscar e atingir a moeda última da vida.

- 14.1 O que são Happier Centers? O que significa ser um líder autêntico? Qual é o papel do carisma ao se tornar um líder efetivo? (Dica: Prepare-se para ser surpreendido)
- 14.2 Qual é o impacto da tecnologia na nossa saúde mental? Como a tecnologia pode contribuir para cada elemento SPIRE? O que é a Sala de Aula Trocada?
- 14.3 Quais foram as doze técnicas que abordamos neste curso?
- 14.4 O que é um Líder Servo? Quem foram alguns dos grandes Líderes Servos na história? Como ouvir é essencial para a liderança servil? O que os filmes têm a ver com o ato de escutar? Você está pronto para ser um líder servo?