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 golaços 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?