

# Psicologia Positiva e Felicidade

(Presencial, Online ou Híbrido)

Formação prática para prestar apoio emocional imediato em situações de crise, stress agudo ou trauma.

## OBJETIVOS

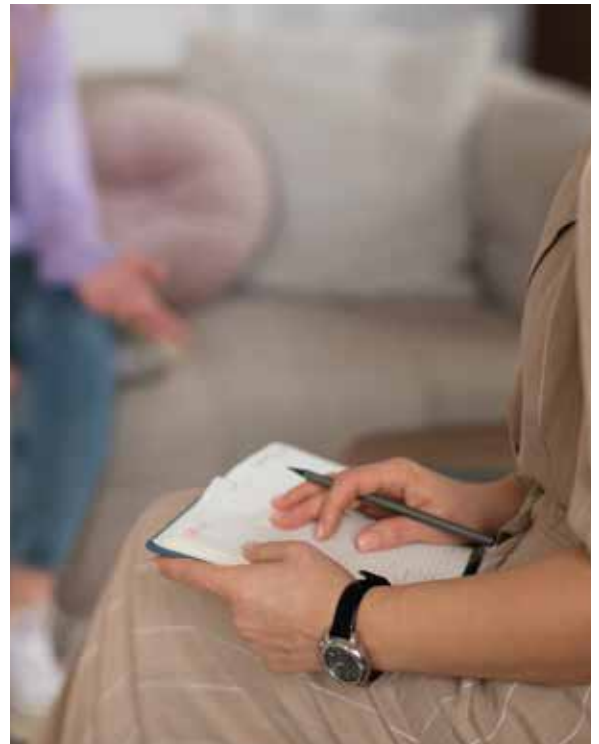
- Saber atuar em situações de crise emocional
- Prestar apoio psicológico inicial seguro
- Reduzir o impacto de eventos traumáticos
- Conhecer limites da intervenção
- Aumentar a confiança para ajudar os outros

## Público-Alvo

- Profissionais, líderes, RH, professores, profissionais de saúde, pais e voluntários.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Ciência do sono e ciclos do sono



## Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa