



TEMA DO SEMINÁRIO | PROMOÇÃO DO POTENCIAL HUMANO ATRAVÉS DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE

Neste seminário estudam-se os fatores pessoais/disposicionais e motivacionais que afetam os resultados de Saúde e Bem-estar psicológico das pessoas e investigam-se os processos psicossociais e comportamentais que poderão explicar estas relações.

Porque há pessoas aparentemente mais felizes do que outras?
Que fatores mais contribuem para o bem-estar psicológico das pessoas?
Como é que os comportamentos afetam a maneira como nos sentimos?
Sentir-me bem é essencial para ter êxito nos meus objetivos?
Ter saúde é condição para ser feliz ou poderá ser antes ao contrário?
Como é que ser feliz impacta a saúde e a doença?

Estas são questões cuja resposta procuramos compreender melhor neste seminário. Vem contribuir para nos aproximarmos da resposta a alguma(s) delas!

Keywords: Hedonia and Eudaimonia (orientations, behaviors, experiences and functioning); Subjective and Psychological well-being; Psychological Flourishing; Meaning experience; Spiritual well-being and Spiritual health; Health outcomes; Health behaviors; Physical Exercise; Mindfulness; Meditative Movement Exercise; Scale development and validation

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO: Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion

CURRICULUM : Ciência ID: 6C1C-00CB-8E9A Scopus Author ID: 57200049161

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8163-1095>