



Por Andresa Darosci

Abril-2020

2 min de leitura

## Projeto de Mentoria on-line: Mecanismos Positivos de Enfrentamento de Adversidades (pandemia COVID-19)

Olá,

Me chamo Andresa Darosci<sup>1</sup>, sou psicóloga com foco no desenvolvimento de pessoas e Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com base de pesquisa na **Psicologia Positiva e Ciência da Felicidade**.

Vivemos um momento desafiador. Uma crise que parou o mundo e que nos segregou. A última vez o que o mundo passou por um impacto global tão grande foi na segunda guerra mundial.

Falar de construção da felicidade neste momento tão peculiar não é nada fácil.

Ao mesmo tempo me pergunto: como cada um de nós, dentro de nossos mais íntimos pensamentos, estamos lidando com o isolamento social, com novas rotinas, com a proibição do lazer, com frustração de projetos e com eventual baixa de fluxo de caixa. **Estamos preparados mental e emocionalmente para o enfrentamento esta crise?**

Não fomos preparados para isso.

**Em momentos como este da pandemia do coronavírus (COVID-19), é importante termos clareza quanto nossas crenças limitantes e nossas forças de caráter**, pois depois que tudo isso passar, acredito que poderemos voltar melhores e mais fortes, porém é preciso se conhecer, é preciso se preparar.

Quais das nossas forças e virtudes estamos colocando em prática?

---

<sup>1</sup> Psicóloga. Doutora e Mestre em Psicologia nas Organizações e no Trabalho pela UFSC. Especialista em Orientação Profissional pela UDESC. Pesquisadora do LAPPOT - Laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho da UFSC. Certificada pelo Instituto Felicidade em FIB - Felicidade Interna Bruta. Certificada Positive Experience Game. Membro da International Positive Psychology Association (IPPA). Associada APPAL (Associação de Psicologia Positiva da América Latina). Fundadora da Andresa Darosci Desenvolvimento de Pessoas Ltda.

@ andresa.darosci@gmail.com

+55 (48) 98834.6246

Andresa Darosci Silva Ribeiro

andresadarosci\_psicopositiva



Antes disso, sabemos quais são nossas principais forças e virtudes?

É justamente este o desafio que estou me propondo a ajudar a enfrentar com o apoio de ferramentas da Psicologia Positiva e da Ciência da Felicidade.

Minha ideia é auxiliar as pessoas que sentem de algum modo o impactas por esta crise, e para tanto, preparei um trabalho de Mentoria on-line focado no enfrentamento de adversidades com olhar positivo.

### **Tomo a liberdade de apresentar o plano de Mentoria on-line:**

**Programa:** Mecanismos Positivos de Enfrentamento de Adversidades

Esse programa ajudará você:

- Criar um modelo explicativo positivo
- Definir metas que importam para você
- Encontrar mais propósito na sua vida pessoal e profissional
- Ensinar você a mudar o seu nível de felicidade
- Reconhecer e praticar suas forças de caráter

**Propósito:** Você conhece a Psicologia Positiva e as suas fortalezas? O propósito da Mentoria é que você possa a partir do reconhecimento das suas forças de caráter colocar em prática seus sonhos e projetos. O ser humano pode construir sua felicidade desde que reconheça seus pontos fortes e tenha a coragem como virtude para alcançar o seu propósito.

Este programa está baseado na Ciência da Felicidade com dados científicos da Psicologia Positiva. Experiência adquirida ao longo dos mais de 20 anos de experiência na área organizacional e do trabalho aliados à pesquisa científica resultado do Doutorado e Mestrado em Psicologia.

### **08 Encontros on-line (1 encontro por semana):**

Encontro 1: Conhecendo a Mentoria e a Psicologia Positiva;

Encontro 2: Reconhecer suas forças de caráter com base na Psicologia Positiva; e

Encontro 3 a 8: Estabelecer prazos e tarefas de casa para o seu florescimento por meio leituras, filmes e de exercícios práticos (isso inclui alimentação, sono, prática meditativa, savoring, prática da gratidão...). Desenvolver habilidades para o

@ andresa.darosci@gmail.com

+55 (48) 98834.6246

Andresa Darosci Silva Ribeiro

andresadarosci\_psicopositiva



ANDRESA  
DAROSCI

alcance de uma vida plena e feliz, mesmo em momentos de crise, seja no trabalho ou em outros espaços de vida. Construir uma vida com sentido. Encontre o seu porquê.

Ferramentas que serão utilizadas: Via Survey Inventário de Forças® e Positive Experience Game®.

**Tempo e Valores (desconto especial em razão do COVID-19):**

Os encontros virtuais terão duração de 60 minutos. Será 01 encontro por semana no valor de ~~R\$ 200,00~~, porém em razão do COVID-19, o valor passa a ser de **R\$ 150,00 (cento e cinquenta reais por encontro on-line)**, mediante prévio depósito a cada encontro.

Você **confirmando o interesse pelo e-mail [andresa.darosci@gmail.com](mailto:andresa.darosci@gmail.com)**, lhe envio **gratuitamente um e-book escrito por mim da série “Conhecendo a Psicologia Positiva”**, e enquanto você conhece um pouco mais sobre a Psicologia Positiva e a Ciência da Felicidade aguardo a confirmação do seu agendamento para iniciarmos a Mentoria.

Ficarei muito feliz em poder ajudar você, e não tenho dúvida que você me ajudará a disseminar a Ciência da Felicidade e a Psicologia Positiva.

A presente apresentação de serviços, com o seu respectivo conteúdo, tem caráter **confidencial** entre as partes envolvidas, não podendo ser exibida ou divulgada para o proveito de terceiros.

Cordialmente,

Andresa Darosci

Andresa Darosci Desenvolvimento de Pessoas Ltda