Mapa de Virtudes e Forças Pessoais

Bem-estar, Autoconsciência e Autorrealização

Por Rosana Kalil

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva surgiu, através dos estudo dos psicólogos e cientistas Martin Seligman e Christopher Peterson, trazendo uma **visão positiva da natureza humana** inspirada nos estudos de Abraham Maslow.

A Psicologia Positiva defende um olhar mais aberto para as **capacidades e competências humanas**. Seu objetivo principal é focar na busca pela **felicidade, bem-estar e autorrealização**.

A base da Psicologia Positiva é o estudo científico das **Forças de Caráter (pessoais) e Virtudes** chamada de Ciência do Caráter.

Ciência do Caráter

As Forças de Caráter ou Forças Pessoais são as partes da personalidade humana que afetam **pensamentos, sentimentos e comportamentos**. Os cientistas identificaram 6 virtudes e 24 forças, que descrevem o que **há de melhor no ser humano**. Essas forças são características comuns a todos os seres humanos, independentemente de suas crenças ou origens, pois são **caminhos ou forças propulsoras** para alcançar as **virtudes humanas** e consequentemente o bem-estar, autoconsciência e autorrealização.

Virtudes e Forças Pessoais

01

Virtude: Sabedoria

Forças:

- Criatividade
- Curiosidade
- Discernimento
- Amor ao Aprendizado
- Perspectiva

Auxiliam você a reunir e usar conhecimento.

02

Virtude: Coragem

Forças:

- Bravura
- Perseverança
- Honestidade
- Entusiasmo

Auxiliam você exercita sua vontade e enfrentar as adversidades.

03

Virtude: Humanidade

Forças:

- Amor
- Bondade
- Inteligência Social

Auxiliam você a criar relacionamentos duradouros e positivos.

Virtudes e Forças Pessoais

04

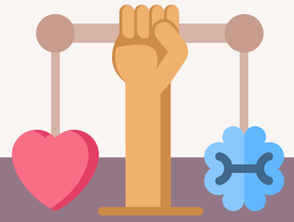
Virtude: Justiça

Forças:

- Trabalho em Equipe
- Imparcialidade
- Liderança

Auxiliam você a atuar na comunidade ou situações baseadas em grupo.

05



Virtude: Temperança

Forças:

- Perdão
- Humildade
- Prudência
- Autocontrole

Auxiliam você a gerenciar hábitos e se proteger contra o excesso.

06

Virtude: Transcendência

Forças:

- Apreciação da Beleza e da Excelência
- Gratidão
- Esperança
- Humor
- Espiritulidade

Auxiliam você a se conectar com o universo maior e fornecem significado à vida.

Por que as forças de caráter são tão importantes?

Quando as coisas vão bem, podemos usar as forças de caráter para nos **ajudar a ver o que há de melhor em nós mesmos e nos outros**. Quando as coisas vão mal, podemos usar as forças de caráter para **equilibrar os desafios** que enfrentamos, para **mudar o nosso foco** do negativo para o positivo, para **evitar** nos tornar excessivamente autocríticos, **pensando em nossas forças e não no que há de errado conosco**.

Reconhecer nossas virtudes e forças de caráter pode nos ajudar a **perceber as coisas boas ao nosso redor**; descobrir como podemos **fazer melhor**; e c**atalisar comportamentos positivos, virtuosos, saudáveis ou mais equilibrados**. Pesquisas científicas mostraram muitos **benefícios** do uso de forças de caráter nos domínios **físico, psicológico, emocional, social e espiritual**. Benefícios específicos das forças de caráter têm sido associados aos principais elementos do **bem-estar e desenvolvimento pessoal: emoções positivas, engajamento, significado de vida, relacionamentos positivos e autorrealização**. Eles foram associados a muitos outros benefícios que nos ajudam a amplificar o que há de positivo em nossa vida, como **autoaceitação**, **autonomia**, **progresso de metas**, **saúde física e mental**, **compaixão** e **resiliência**.

Por que as forças de caráter são tão importantes?

Pesquisas mais recente mostram que ajudar o ser humano a **aumentar suas forças pode ser mais eficiente do que se concentrar na correção dos seus déficits**. Mas, focar no positivo não é o mesmo que ignorar o negativo. Por isso, é importante **aprender a reformular o negativo**, pois o ser humano tende a se lembrar e ser afetado mais por acontecimentos negativos do que por acontecimentos positivos. Problemas e emoções perturbadoras ficam conosco como cola. Nossas forças podem ajudar a trazer maior **equilíbrio a esta equação**. É claro que precisamos de experiências negativas para **aprender**, nos **motivar**, **alertar** e **ajudar** a **crescer**. Entretanto, **essas experiências negativas não podem nos definir**.

Refletir sobre nossas forças e virtudes nos ajuda a compensar estas experiências negativas, a descobrir a melhor forma de evitá-las no futuro e nos recordar que **temos recursos únicos disponíveis** em situações negativas.

Todos nós temos pontos cegos na nossa **autoconsciência** — não existe uma pessoa perfeitamente consciente. Há mais coisas que não sabemos sobre nós mesmos do que aquilo que sabemos.

Por que as forças de caráter são tão importantes?

E em alguns casos, outros estão mais conscientes de como nos comportamos do que nós mesmos! Como as forças de caráter atuam como **impulsionadores da autoconsciência, nos auxiliam a preencher algumas dessas lacunas no nosso autoconhecimento**.

Somos seres plurais! O ser humano expressa uma variedade de forças de caráter em paralelo, não sendo possível defini-lo rigidamente dentro de uma única força ou virtude. A boa notícia é que nossa personalidade pode ser mapeada através de nossas virtudes e forças de caráter. O questionário VIA, criado e validado pela comunidade acadêmica, é uma ferramenta que apoia esse mapeamento.

Foram mapeadas **6 virtudes e 24 forças** de caráter universais. Embora existam 24 pontos fortes em cada um de nós, a forma como cada pessoa expressa cada ponto forte é **única**. Ninguém expressa estes pontos fortes de carácter da mesma forma e intensidade que você. **Os seus padrões de forças pessoais refletem a sua humanidade única**. Além disso, em cada situação da sua vida, você expressa as suas próprias combinações de forças de caráter, e essa expressão muda de situação para situação. Por isso, **é tão importante analisá-las e mapeá-las**.

Benefícios comprovados da utilização das Forças Pessoais e Virtudes

Maior felicidade, bem-estar e qualidade de vida.

Redução do Stress e aumento da autoconfiança.

Maior engajamento e produtividade no trabalho.

Maior alcance de metas e objetivos.

Maior senso de significado e propósito.

Fortalecimento nos relacionamentos.

Maior Autoconsciência e Autorrealização.

Ressignificação, maior resolução de problemas e superação de adversidades.

O mapa das Virtudes e Forças Pessoais tem como objetivo conscientizar, analisar e definir práticas para a utilização das forças de caráter e virtudes.

Através do mapa, compreende-se suas principais forças, sua forma de funcionamento mental e emocional e como utilizar tudo isso a seu favor de forma prática no dia a dia.

Formato do Mapa

- Identificação das principais forças pessoais e virtudes. (Questionário VIA)
- Mapa das Virtudes
- Mapa das Forças Pessoais
- Análise das Virtudes e Forças Pessoais

Formato do Mapa

- Melhores formas de utilização das Forças Pessoais
- Mapa de Reflexões
- Planejamentos de Intervenções e Ações necessárias
- PDF e Vídeo explicativo do Mapa

Infos para Agendamento

Entre em contato via Whatsapp AQUI.

Valor do MAPA é R$ 450,00

Formas de pagamento: PIX ou cartão de crédito (acréscimo das taxas do cartão)