



## Curso de Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental

Fico feliz em ver seu interesse em nosso **curso de formação em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**! Nossa proposta é diferente dos cursos tradicionais e eu gostaria de lhe explicar um pouco mais sobre a metodologia que adotamos, pois você poderá se surpreender com a nossa forma de trabalhar.

### **Aprender fazendo**

Nossa sala de aula é **diferente**. Utilizaremos **metodologias ativas de aprendizagem** durante todo o curso. São características desse método os seguintes aspectos:

#### **1. O protagonismo do aluno.**

Pesquisas nas áreas da educação, psicologia e neurociências comprovam que o processo de aprendizagem é único e diferente para cada ser humano. As metodologias ativas consideram a participação efetiva dos alunos na construção de sua aprendizagem, valorizando seu próprio ritmo, tempo e estilo (Bacich e Moran, 2018). Nesse método, o professor não é a figura central detentora do conhecimento – ele é um facilitador que, de forma colaborativa, orienta e motiva os alunos na resolução de problemas e na aquisição de competências.

#### **2. Aumento da motivação para aprender, trabalhar em equipe e desenvolver habilidades colaborativas.**

Quando pensamos em TCC, há unanimidade sobre a construção de uma relação terapêutica ativa e colaborativa, com foco em resolução de problemas e na modificação de pensamentos e comportamentos. Acreditamos que essa metodologia favoreça o desenvolvimento de habilidades terapêuticas fundamentais para a prática da TCC.

#### **3. Incentivo à geração de soluções criativas para problemas reais e significativos.**

A partir de casos reais e de problemas típicos de um consultório, geraremos desafios para que os alunos se engajem e encontrem suas próprias soluções. Em metodologias ativas, não existe apenas uma resposta para uma questão. O foco está no desenvolvimento de domínio e competência sobre o tema a ser estudado, o que é exatamente o que queremos estimular na formação de terapeutas.



**ação cognitiva**

## O que esse método tem a ver com a TCC?

Vemos uma grande relação entre as metodologias ativas de aprendizagem com o processo de psicoterapia. Em clínica, também focamos no protagonismo do paciente e numa relação colaborativa. Além disso, também trabalhamos no engajamento dos nossos clientes durante o processo da TCC para que, no futuro, eles sejam seus próprios terapeutas.

## O que esperar?

Nosso curso é dividido por módulos ou ciclos, cada um correspondente a competências específicas de bons terapeutas cognitivos. Os módulos englobam os seguintes eixos temáticos:

1. **Compreensão do raciocínio clínico da TCC:** neste módulo você aprenderá as bases teóricas para uma boa conceituação do caso, compreenderá o estilo terapêutico da TCC e os princípios básicos das técnicas cognitivas e comportamentais.
2. **Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada a Transtornos Mentais:** a partir da compreensão do modelo cognitivo de cada transtorno, pensaremos juntos em como os protocolos baseados em evidências promovem a redução de sintomas e a melhora da qualidade de vida das pessoas.
3. **Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à Casais, Crianças e Adolescentes:** apesar do raciocínio clínico ser o mesmo, discutiremos as peculiaridades da TCC aplicada a públicos diversos, considerando a dinâmica de interação familiar e a psicologia do desenvolvimento.
4. **Introdução à Abordagens Cognitivas e Contextuais:** neste módulo, aprenderemos as bases de outras abordagens que fazem parte da família das TCC, integrando conhecimentos e ampliando o olhar sobre os problemas apresentados pelos pacientes.
5. **Desenvolvendo autonomia na prática clínica:** a partir de rodas de conversa, discutiremos temas relevantes para a prática clínica ética, sustentável e integrada com outros campos do conhecimento, como a psiquiatria.

As competências desenvolvidas em cada módulo serão úteis para a compreensão do módulo seguinte. Sendo assim, ao final do curso esperamos que nossos alunos sejam capazes de refletir e raciocinar a partir da TCC – sendo essa a base mais importante para um terapeuta competente.



## **ação cognitiva**

O corpo docente é formado por terapeutas experientes com mestrado, doutorado ou sólida especialização na área. E, para além da competência clínica, são professores integrados à nossa metodologia, focados na aprendizagem dos alunos.

Espero que goste de nossa proposta e que embarque nessa viagem de conhecimento conosco!

Atenciosamente,

Jessye Cantini

Coordenadora do Curso de Formação em TCC da Ação Cognitiva

