

## 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 supreender com a nossa forma de trabalhar.

### **Aprender fazendo**

Nossa sala de aula é **diferente**. Teremos sempre a presença de **dois professores por aula** numa sala em que os alunos trabalharão em grupos, pois nosso foco é o processo de aprendizagem de cada aluno. Com dois professores, podemos trocar mais experiências e ficar mais próximos de vocês, acompanhando de perto os progressos e dificuldades de cada um em seus ritmos individuais.

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.

## **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 uma competência específica de bons terapeutas cognitivos. Em cada módulo, desenvolveremos um projeto, que deverá ser elaborado pelos próprios alunos. Pretende-se que os projetos sejam relevantes para a prática clínica durante e após o curso, de forma que os produtos criados sejam utilizados em consultório posteriormente.

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.

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

Atenciosamente,

Jessye Cantini