

# Curso

## Mindfulness





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso Mindfulness

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/psicologia/curso/mindfulness](http://www.techtute.com/br/psicologia/curso/mindfulness)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 12*

04

Metodologia

---

*pág. 16*

05

Certificado

---

*pág. 24*



01

# Apresentação

O trabalho de desenvolvimento envolvido na intervenção através do mindfulness adquiriu uma enorme relevância no cenário profissional do psicólogo. Este curso é uma oportunidade para aderir a esta maneira de trabalho e crescer nos campos em que é aplicada de forma segura e completa, incorporando todos os avanços e novas teorias do setor. Tudo isso com a qualidade de uma das maiores universidades online do mundo.





“

*Aproveite a ampla variedade de oportunidades de emprego que a intervenção de mindfulness oferece. Uma oportunidade única que combina intensidade e flexibilidade com total garantia de qualidade"*



Este programa de estudos proporciona um conhecimento aprofundado sobre os modelos e técnicas avançadas no trabalho de mindfulness. Para isso, o aluno contará com um corpo docente que se destaca por sua ampla experiência profissional nas diferentes áreas em que a psicologia é desenvolvida e nos diferentes setores da população.

Ao longo do curso, serão analisadas as abordagens mais atuais e inovadoras da área. O aluno aprenderá os aspectos fundamentais e as características da farmacologia.

Além de proporcionarmos ao estudante um conhecimento teórico, lhe mostraremos outra maneira de estudar e aprender, mais orgânica, mais simples e mais eficiente. Trabalharemos para que o aluno se mantenha motivado e para que crie uma paixão pelo aprendizado, contribuindo para que desenvolva um pensamento crítico.

Um grande passo que se transformará em um progresso, não apenas profissional, mas também pessoal.

Este **Curso de Mindfulness** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ Desenvolvimento de 100 casos práticos apresentados por especialistas
- ◆ Seu conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e técnicas sobre aquelas disciplinas que são essenciais para o psicólogo
- ◆ As novidades e avanços na área de pesquisa sobre os diferentes campos da psicologia
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Sistema interativo de aprendizagem baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre situações apresentadas
- ◆ Destaque especial nas metodologias de vanguarda
- ◆ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Uma capacitação criada para profissionais que aspiram à excelência e que lhe permitirá adquirir novas habilidades e estratégias de uma maneira fluída e eficaz"*

“

*Uma abordagem totalmente centrada na eficácia pedagógica, que lhe permitirá aprender de uma forma real, constante e eficaz”*

O corpo docente deste curso é formado por profissionais da área da psicologia que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma prática imersiva e programada para capacitar em situações reais.

A concepção do programa se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, pelo qual o aluno deverá resolver diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo, realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

*Esqueça as formas obsoletas de estudar da maneira tradicional e torne a sua aprendizagem mais fácil e mais motivadora.*

*Este curso marca a diferença no mercado de trabalho, colocando você entre os profissionais mais qualificados.*



# 02

# Objetivos

Os objetivos deste programa de estudos foram estabelecidos como um guia para o desenvolvimento de todo o curso, com a missão específica de oferecer ao aluno uma experiência de aprendizagem intensa, que realmente impulsionará sua progressão profissional. Uma jornada de crescimento pessoal que conduzirá o aluno até a mais alta qualidade em sua interação como psicólogo.







“

*Se o seu objetivo é crescer na sua área, adquirindo uma qualificação que lhe permita estar entre os melhores, não procure mais. Esta capacitação dará à sua carreira o impulso necessário”*



## Objetivo geral

- ♦ Capacitar profissionais qualificados no âmbito de Mindfulness, capazes de intervir com real capacidade de trabalho e com ótimos resultados, apoiados nos conhecimentos teóricos e práticos mais atualizados e úteis para a sua profissão

“

*Este curso é direcionado a todos os psicólogos que desejam atingir um alto grau de especialização na área de Mindfulness”*







## Objetivos específicos

---

- ◆ Compreender o conceito de meditação e a sua diferença em relação à Mindfulness
- ◆ Compreender a prática formal e informal de Mindfulness
- ◆ Conhecer os campos de aplicação de Mindfulness
- ◆ Relacionar o Mindfulness ao TDAH, aos transtornos alimentares e ao estresse
- ◆ Entender o vínculo entre Mindfulness e psicoterapia



03

# Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada por uma equipe de profissionais da Psicologia da Saúde, conscientes da importância da atualização para se aprofundar na área do conhecimento e produzir publicações acadêmicas de qualidade.



“

*Este Curso de Mindfulness conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”*

## Módulo 1. Mindfulness

- 1.1. Desde a origem. Meditação
  - 1.1.1. Definição: o que é meditação?
  - 1.1.2. A meditação como um estado de consciência
  - 1.1.3. A meditação como técnicas para o desenvolvimento da consciência
- 1.2. O que é Mindfulness
  - 1.2.1. Os inícios
  - 1.2.2. O que é Mindfulness
  - 1.2.3. Benefícios e provas científicas
  - 1.2.4. Prática formal e informal
  - 1.2.5. Exercício de Mindfulness para hoje
- 1.3. Atitudes em Mindfulness
  - 1.3.1. Não julgar
  - 1.3.2. Paciência
  - 1.3.3. A mente de principiante
  - 1.3.4. Confiança
  - 1.3.5. Sem esforço
  - 1.3.6. Aceitação
  - 1.3.7. Liberar
- 1.4. Compaixão e autocompaixão
  - 1.4.1. Introdução
  - 1.4.2. Compaixão
  - 1.4.3. Autocompaixão
- 1.5. Dirigindo a atenção
  - 1.5.1. Encontre uma posição confortável
  - 1.5.2. Concentre-se em sua respiração
  - 1.5.3. Sinta seu corpo
  - 1.5.4. Permita a entrada de sentimentos e emoções
  - 1.5.5. Pare de lutar contra seus pensamentos







- 1.6. Campos de aplicação
  - 1.6.1. A atenção plena no ocidente
  - 1.6.2. Mindfulness na empresa
  - 1.6.3. Mindfulness no contexto educacional
  - 1.6.4. Mindfulness no contexto esportivo
  - 1.6.5. Mindfulness e saúde
- 1.7. Mindfulness para crianças
  - 1.7.1. Aplicação e benefícios do Mindfulness na população infantil
  - 1.7.2. O papel do mentor ou companheiro de Mindfulness infantil
- 1.8. Mindfulness e TDAH
  - 1.8.1. Justificativa do uso de Mindfulness em pacientes com TDAH
  - 1.8.2. Um programa Mindfulness para TDAH
- 1.9. Estresse, ansiedade e mindfulness
  - 1.9.1. Estresse e ansiedade na sociedade do século XXI
  - 1.9.2. Mindfulness como uma técnica para reduzir o estresse e a ansiedade
  - 1.9.3. Programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (REBAP)
- 1.10. Mindfulness e transtornos relacionados com o descontrole de impulsos
  - 1.10.1. Mindfulness e vícios
  - 1.10.2. Mindfulness e o Transtorno Obsessivo Compulsivo
- 1.11. Mindfulness e transtornos alimentares
  - 1.11.1. A complexidade dos transtornos alimentares
  - 1.11.2. Benefícios do uso de Mindfulness
- 1.12. Mindfulness em psicoterapia: a terapia cognitiva baseada em Mindfulness
  - 1.12.1. Introdução e objetivos fundamentais
  - 1.12.2. Protocolo de intervenção
- 1.13. Mindfulness em psicoterapia: a terapia de aceitação e compromisso
  - 1.13.1. Teoria do Marco Relacional (RFT)
  - 1.13.2. Transtorno de Esquiva Experiencial (TEE)
  - 1.13.3. Pesquisa em Terapia de Aceitação e Compromisso
- 1.14. Mindfulness em psicoterapia: a terapia dialética comportamental
  - 1.14.1. Terapia Dialética Comportamental e Transtorno de Personalidade Borderline
  - 1.14.2. Os três fundamentos da Terapia Dialética Comportamental
  - 1.14.3. Tratamento

# 04

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: o **Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*



## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação clínica, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há diversas evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma maneira de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do psicólogo.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os psicólogos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação do conhecimento.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao psicólogo integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.

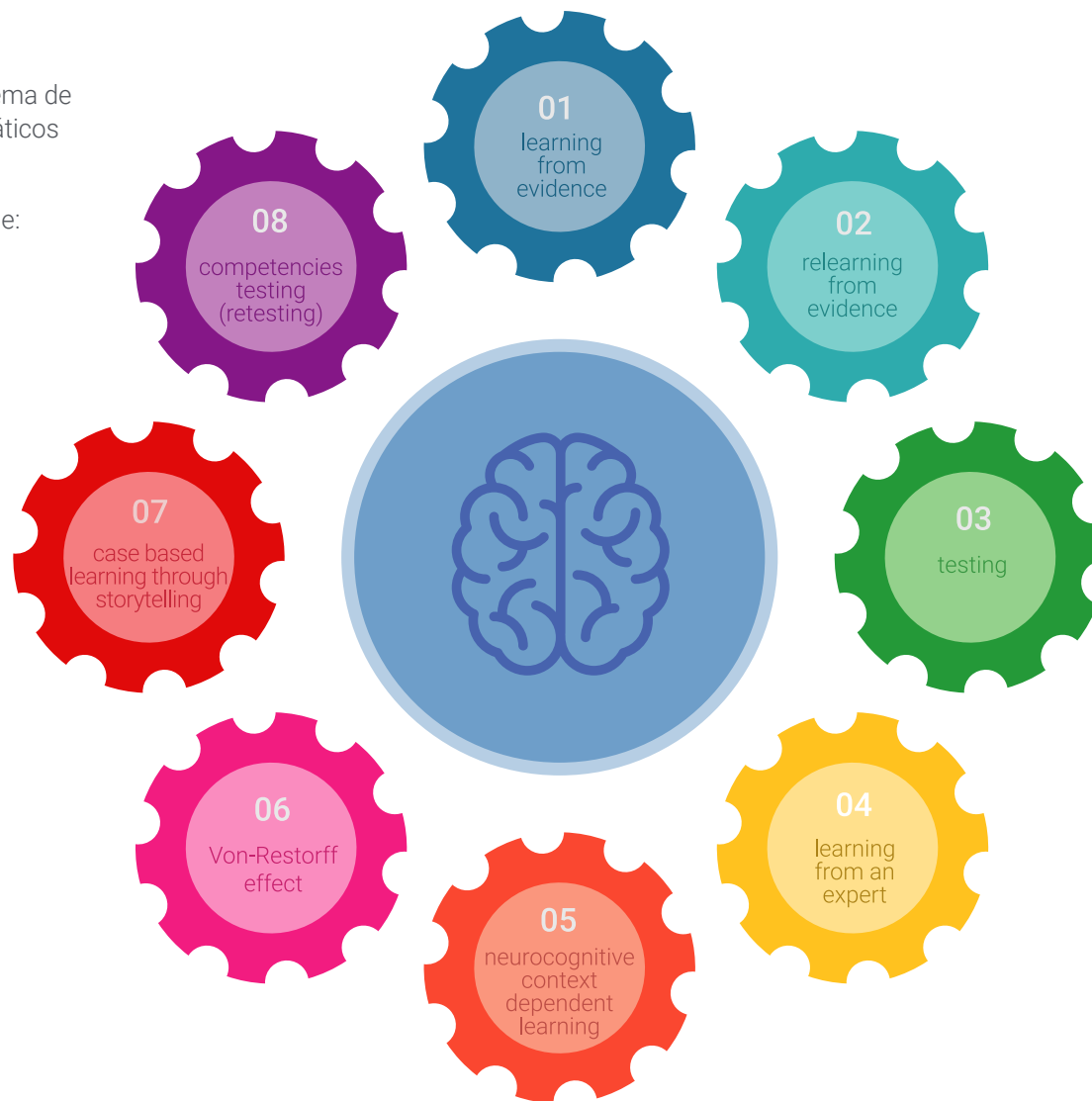




## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o estudo de caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Através desta metodologia, mais de 150 mil psicólogos foram capacitados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.





Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### As últimas técnicas e procedimentos em vídeo

TECH aproxima o aluno das técnicas mais inovadoras, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda da Psicologia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

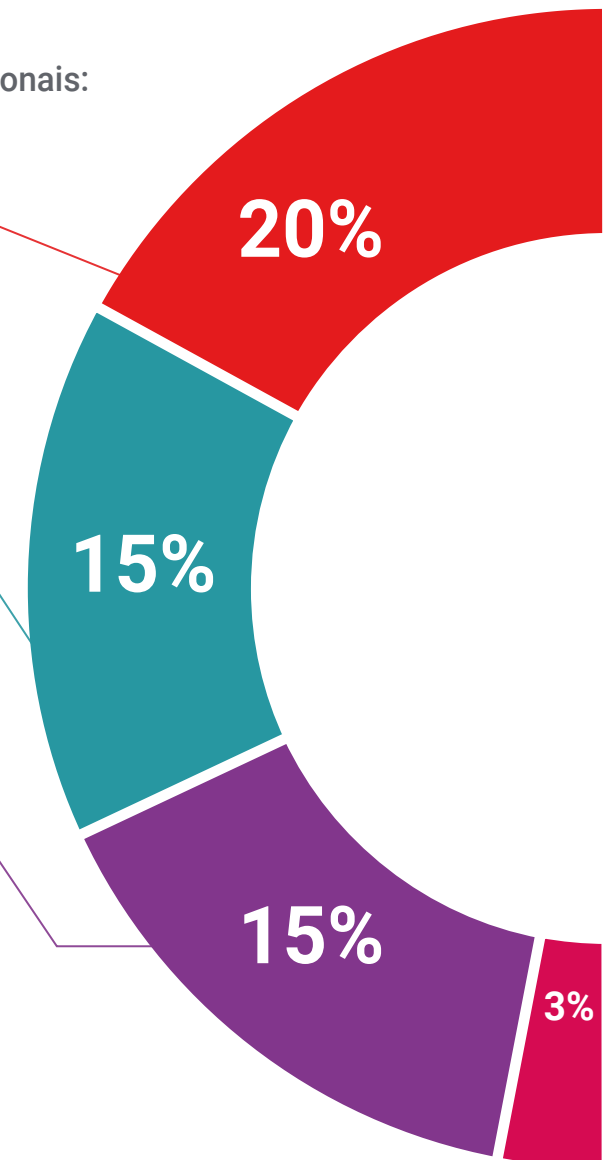
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

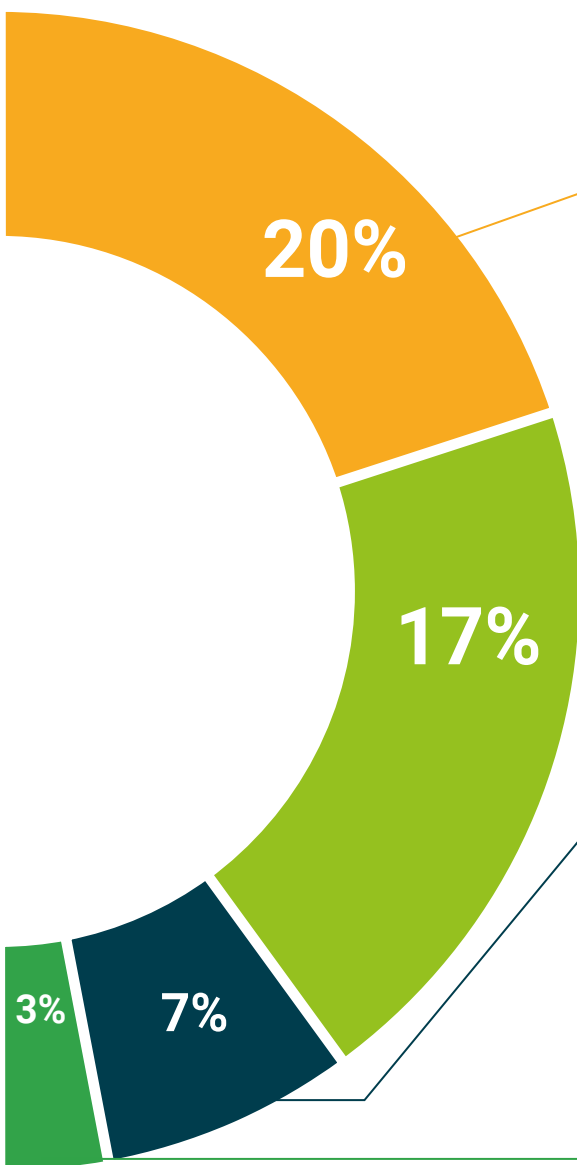
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia, foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa"



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.





05

# Certificado

O Curso de Mindfulness garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*



Este **Curso de Mindfulness** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Mindfulness**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

Curso

Mindfulness

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Mindfulness

