

## Treino - On-line

### TREINO DE HABILIDADES DE COMPAIXÃO - THC

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| <b>Coordenação</b>           | <b>Coordenação e Docência: Prof. Lina Sue Matsumoto</b>   |  |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicóloga Clínica CRP 06/88.939</li> <li>• Mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP (IPq-HCFMUSP)</li> <li>• Terapeuta Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC)</li> <li>• Aprimorada em Transtornos Alimentares (AMBULIMIPq-HCFMUSP)</li> </ul>  |  |
| <b>Público-alvo</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos que queiram ativar e treinar a compaixão.</li> </ul>   |  |
| <b>Objetivos</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trazer o TREINO DE HABILIDADES DE COMPAIXÃO de forma acessível e simples, para a população em geral, a partir da experiência da pesquisa do meu mestrado – EFICÁCIA DA TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO EM GRUPO NO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO, conforme a dissertação disponível em: <a href="https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-06112018-134730/pt-br.php">https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-06112018-134730/pt-br.php</a></li> </ul> |  |
| <b>Conteúdo Programático</b> | <p>THC-0 → O que é TEPT?</p> <p>THC-1 → O que é compaixão? Como treinar a compaixão?</p> <p>THC-2 → O que é a vergonha? Modelo bio-psico-social</p> <p>THC-3 → Análise da Autocrítica &amp; Consequências Não-Intencionais - Formulação das Estratégias de Segurança</p> <p>THC-4 → Os 3 Sistemas Emocionais</p> <p>THC-5 → Autobiografia em 5 Capítulos</p> <p>THC-6 → Construção da Imagem da Compaixão</p> <p>THC-7 → Autocompaixão x Autoestima</p> <p>THC-8 → A flor da compaixão</p>                                    |  |
| <b>Aulas on-line</b>         | Aulas gravadas e totalmente on-line   |  |
| <b>Carga Horária Total</b>   | 3 horas/aula  |  |



São Paulo – 2020