

**Curso para TAs da UFSCar**

# **Soft Skills: Regulação Emocional**

Por Graziela Vanni



# O curso



É um treinamento da nossa capacidade natural de perceber e sair do piloto automático, de modo que possamos ter atenção plena no nosso dia a dia.

Ao termos mais consciência, notamos quando nossa mente está voltada para o passado ou futuro, o que gera pensamentos desnecessários e improdutivos. Percebemos também quando surgem padrões de pensamentos ou de comportamentos disfuncionais para nossa vida.

Durante o treinamento exercitamos habilidades cruciais para a inteligência emocional, tais como não julgamento, paciência, abertura, curiosidade, gentileza. Essas competências oferecem equilíbrio frente aos desafios da vida, permitindo que tomemos decisões mais sábias e condizentes com nossos valores.

# Objetivo



O curso é capaz de desenvolver mais eficácia na comunicação e melhoria na gestão de conflitos.

# Benefícios



A Regulação Emocional promove modificações cerebrais, as quais acarretam em diversos benefícios, como:

- Aumento do foco atencional;
- Melhor capacidade de comunicação;
- Melhor gerenciamento dos relacionamentos interpessoais;
- Melhor gestão de tarefas e atividades;
- Redução dos níveis de estresse e de burnout;
- Diminuição de ações reativas, em virtude da regulação emocional.

# Como funciona



O curso possui 8 semanas, sendo uma aula por semana com duração de uma hora. Cada aula aprofunda em um tema acerca da Regulação Emocional, inclui informações didáticas, práticas meditativas, dinâmicas.

Tudo isso é conduzido de forma leve e a partir de trocas de conhecimento realizadas durante as partilhas.

# Detalhamento das aulas



Dia: 23/02 - Aula 1: MUDAR PODE SER FÁCIL

Ementa: Aprender técnicas e exercícios que estimule habilidades para quebra de hábitos, a partir da compreensão do funcionamento cerebral.

Dia: 09/02 - Aula 2: AUTOREGULAÇÃO ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Ementa: Conhecer os efeitos da respiração consciente na auto regulação do corpo.

Dia: 16/03 - Aula 3: MANTENDO A CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Ementa: Descobrir como seu corpo se comunica com você e interfere com o meio.

Dia 23/03 - Aula 4: LIDANDO COM AS AVERSÕES

Ementa: Aprender sobre aversões, quais crenças são elaboradas e como transformar sua relação com ela.

# Detalhamento das aulas



Dia 30/03 - Aula 5: APRENDENDO A ACEITAR

Ementa: Reconhecer o que é aceitação e a relação entre dor e sofrimento.

Dia 13/04 - Aula 6: ACOLHENDO AS EMOÇÕES

Ementa: Clarear a diferença de pensamentos, emoção e sensação e reforçar o processo de experienciá-los com clareza mental.

Dia 20/04 - Aula 7: A CIÊNCIA DO AMOR

Ementa: Experienciar o poder químico da generosidade, amor e alegria.

Dia 27/04 - Aula 8 - E AGORA?

Ementa: Desenvolver caminhos para manter os benefícios adquiridos durante as semanas do curso.

# Inscrições

As inscrições estão abertas entre 02/02 e 22/02 deste ano e podem ser realizadas pelo link: <https://forms.gle/YadjBs2jd1FsNCwF8> ou por meio do QR Code:



# Link das aulas

As aulas serão online no período noturno, sendo transmitidas ao vivo no Canal do Youtube do CCET UFSCar



<https://www.youtube.com/channel/UCxMbR5v0oLg6J0L0KpVm78g>

# Palestrante



O curso Soft Skills: Regulação Emocional é ministrado por Graziela Vanni. Psicóloga há mais de 20 anos na abordagem Cognitiva Comportamental. Possui formação em terapias baseadas em Mindfulness; é instrutora de compaixão do programa Mindful Self Compassion, treinada por Christopher Germer; instrutora de Mindfulness do programa Mindfulness Trainings International, treinada por Lama Jangchub Reid; e instrutora de Mindful Eating ME-CL nível 1, treinada por Jan Chozen Bays. É apaixonada na liberdade proporcionada pelas práticas meditativas.