

Cronograma e conteúdo programático

Treinamento em Habilidade DBT - Turma 2

Data	Módulo	Nome da disciplina • Conteúdo abordado
21/03/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness M3: Mente sábia: estados da mente
28/03/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M4: Habilidades “o que fazer” M5: Habilidades “como fazer”
11/04/2024	Regulação emocional 1	RE1: Metas da regulação emocional RE2: Visão geral: identificando, entendendo e nomeando as emoções RE3: O que as emoções fazem por você RE4: O que torna difícil regular suas emoções RE5: Modelo para descrever emoções RE6: Maneiras para descrever emoções
18/04/2024	Regulação emocional 2	RE7: Visão geral: modificando respostas emocionais RE8: Verifique os fatos
25/04/2024	Regulação emocional 3	RE10: Ação oposta RE11: Descobrendo ações opostas
02/05/2024	Regulação emocional 4	RE12: Solução de problemas RE13: Revisando ação oposta e solução de problemas
09/05/2024	Regulação emocional 5	RE14: Visão geral: reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional – construindo uma vida que vale a pena ser vivida RE15: Acumulando emoções positivas: curto prazo RE16: Lista de atividades prazerosas RE17: Acumulando emoções positivas: longo prazo RE18: Lista de valores e prioridades
16/05/2024	Regulação emocional 6	RE19: Construir maestria e antecipação RE20: Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo RE22: Mindfulness das emoções atuais: deixando o sofrimento emocional passar

23/05/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness M3: Mente sábia: estados da mente
06/06/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M4: Habilidades “o que fazer” M5: Habilidades “como fazer”
13/06/2024	Tolerância ao mal-estar 1	TME1: Objetivos da tolerância ao mal-estar TME2: Visão geral: habilidades de sobrevivência a crises TME2: Quando usar as habilidades de sobrevivência a crises TME4: STOP TME5: Prós e contras
20/06/2024	Tolerância ao mal-estar 2	TME6: Habilidades TIP: alterando a fisiologia corporal
27/06/2024	Tolerância ao mal-estar 3	TME7: Distraindo-se TME8: Autoacalmado-se TME9: Melhorar (IMPROVE) o momento
04/07/2024	Tolerância ao mal-estar 4	TME10: Visão geral: habilidades de aceitação da realidade TME11: Aceitação radical
11/07/2024	Tolerância ao mal-estar 5	TME12: Redirecionando a mente TME13: Estar disposto TME14: Meio sorriso e mãos dispostas
18/07/2024	Tolerância ao mal-estar 6	TME15: Mindfulness dos pensamentos atuais
25/07/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M1: Metas de mindfulness M2: Visão geral de mindfulness M3: Mente sábia: estados da mente
01/08/2024	Mindfulness	Apresentação e entradas de participantes M4: Habilidades “o que fazer” M5: Habilidades “como fazer”
08/08/2024	Efetividade interpessoal 1	EI1: Metas de efetividade interpessoal EI2: Fatores que interferem na efetividade interpessoal EI4: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais

15/08/2024	Efetividade interpessoal 2	EI5: Diretrizes para efetividade nos objetivos: obtendo o que você quer (DEAR MAN)
22/08/2024	Efetividade interpessoal 3	EI6: Diretrizes para efetividade nos relacionamentos: mantendo o relacionamento (GIVE)
29/08/2024	Efetividade interpessoal 4	EI7: Diretrizes para efetividade de autorrespeito: mantendo o respeito por si (FAST)
05/09/2024	Efetividade interpessoal 5	EI8: Avaliando as opções para o quão intensamente pedir algo ou dizer não EI9: Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas: quando o que você está fazendo não está funcionando
12/09/2024	Efetividade interpessoal 6	EI16: Como pensar e agir dialeticamente