

# Cronograma e conteúdo programático

## Treinamento em Habilidade DBT - Turma 2

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

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

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