

Graduada em Psicologia (PUCRS).
Atuo como psicóloga clínica, com
ênfase na terapia cognitivo
comportamental. Sou mentora de
psicólogos que objetivam viver da
profissão. Ministro palestras sobre
saúde e bem estar emocional.
Pós-graduanda em Gestão
Empresarial pelo Instituto Federal do
RS.



O que é a TCC

A Terapia Cognitivo Comportamental ou TCC é uma abordagem da [psicoterapia](#) baseada na combinação de conceitos do comportamentalismo com teorias cognitivas. A TCC entende a forma como o ser humano interpreta os acontecimentos como aquilo que nos afeta, e não os acontecimentos em si. Ou seja: é a forma como cada pessoa vê, sente e pensa com relação à uma situação que causa desconforto, [dor](#), incômodo, [tristeza](#) ou qualquer outra sensação negativa.



**foco no presente - colaborativa - evidencias científicas -
paciente se torne seu próprio terapeuta**



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

LIDERANÇA

Responsabilidade

TRABALHO EM EQUIPE

"O talento ganha partidas, mas o trabalho em equipe e a inteligência ganham campeonatos."

- Michael Jordan

ESTRATÉGIAS DE BEM ESTAR

5 SINAIS DE ALERTA

para o **GESTOR** saudável

- Planejamento;
- Capacidade de delegar;
- Comunicação clara;
- Olhar para necessidades pessoais (lazer, família, etc);
- Empatia



NA PRÁTICA, O QUE PODEMOS FAZER?



"A força da equipe está em cada membro individual. A força de cada membro é a equipe."

- Phil Jackson

Obrigada!

Dúvidas?



vivamente.psi
Carla Almeida