

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