

# **CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE INSTRUTORES DO PROGRAMA *CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE* (CEBTT)**

## **Como o CEBTT está estruturado?**

A certificação internacional tem duração de nove meses. A próxima turma inicia em 1 de setembro de 2026 e segue até 1 de junho de 2027. A certificação é concedida pelo CEB Inc., instituição americana dirigida pela Dra. Eve Ekman. Com esta certificação você poderá ministrar o treinamento *Cultivating Emotional Balance* em qualquer lugar do mundo no formato completo de 42 h de treinamento, treinamentos mais breves, palestras ou mentorias.

Após essa etapa, você poderá optar por realizar mais algumas disciplinas (de junho a agosto de 2027) e concluir créditos para que possa se certificar em uma pós-graduação com reconhecimento pelo MEC, cursando disciplinas voltadas a ampliar seu conhecimento em temas relacionados ao autocuidado, gestão de pessoas e preparação supervisionada de treinamentos do CEB.

As aulas acontecem às terças-feiras das 19h00 às 22h30 no formato online e síncrono.

## **RETIRO PRESENCIAL**

O retiro presencial acontecerá na Casa de Retiro Emaús, em Itapeverica da Serra, a aproximadamente uma hora da capital paulista.

Trata-se de uma imersão, com práticas individuais praticamente ininterruptas e atividades em grupo, começando no dia 18 de janeiro às 12h00 e encerrando no dia 24 de janeiro após o almoço, com carga horária total de 70 horas.

Os participantes são convidados a adotar uma atitude contemplativa durante todo o tempo, dando lugar ao silêncio e à observação dos processos emocionais. O compartilhamento das experiências é orientado por reflexões nos períodos da tarde.

Nos períodos da noite, alternamos atividades de práticas guiadas com filmes escolhidos para promover a reflexão sobre temas importantes para o aprofundamento dos conteúdos do programa.



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL - CEBTT		
DISCIPLINAS	TEMAS	CARGA HORÁRIA
Conhecendo as emoções e cultivando equilíbrio emocional	Histórico do CEB	54
	Emoções, Reconhecimento e Funções	
	Linha do Tempo de um Episódio Emocional	
	Estratégias de Regulação Emocional	
	Raiva	
	Alegria	
	Nojo	
	Desprezo	
	Medo e Surpresa	
	Tristeza	
	Culpa e Vergonha	
	Emoções e Ciência	
Conhecendo a mente e cultivando a felicidade genuína	Felicidade Genuína	54
	Ética	
	O modelo dos Quatro Equilíbrios	
	A visão contemplativa da realidade	
	Equilíbrio Conativo- O cultivo de intenções alinhadas com a busca da felicidade genuína	
	Equilíbrio Afetivo- Qualidades do Coração	
	Equilíbrio Atencional- conceitos e práticas	
	Equilíbrio Cognitivo- práticas de investigação contemplativa	
	Práticas de Cultivo de Qualidades da Mente	
	Práticas meditativas sensíveis ao trauma	
	A importância das práticas contemplativas informais	
	Práticas Contemplativas e Ciência	
Práticas sob supervisão e relatórios	Os alunos realizarão práticas de meditação e de equilíbrio emocional com encontros para supervisão	72
Retiro- Cultivating Emotional Balance Teachers Training	Retiro- Cultivating Emotional Balance Teachers Training	70
Estágio - Aplicando o CEB	Aplicação do treinamento de 12h	36
<b>CARGA HORÁRIA TOTAL DA CERTIFICAÇÃO</b>		<b>290</b>

## CALENDÁRIO DA CERTIFICAÇÃO

CALENDÁRIO CEBTT T2 2026/2027		
Setembro/26	Outubro/26	Novembro/26
1-8-15-22-29	6-13-20-27	3-10-17-24
Dezembro/26	Janeiro/27	Fevereiro/27
1-8-15	Retiro 18 a 24	2-16-23
Março/27	Abril/27	Maió/27
2-9-16-23-30	6-13-27	4-11-18-25



## **INVESTIMENTO E OPÇÕES DE PAGAMENTO**

O valor do investimento na Certificação Internacional é de R\$ 12.000,00 no primeiro lote (até 30/06), R\$ 12.600,00 no segundo lote (até 31/07) e R\$ 13.000,00 (em agosto) parcelado em 6 pix recorrentes sem juros, ou parcelado em até 12x no cartão de crédito, com os juros da instituição financeira.



# **PÓS-GRADUAÇÃO EM APLICAÇÕES DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE**

A opção pela pós-graduação pode ser feita durante o CEBTT, até a data limite de 1 de maio de 2027. O curso está sujeito à formação de turmas.

<b>PÓS – GRADUAÇÃO EM APLICAÇÕES DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE</b>		
<b>DISCIPLINAS</b>	<b>TEMAS</b>	<b>CARGA HORÁRIA</b>
Complemento - foco nas organizações	Aplicando o CEB em Empresas, Educação, Saúde	30
Preparação do CEB completo	Preparação do treinamento CEB Completo (42h)	44
<b>CARGA HORÁRIA TOTAL DA CERTIFICAÇÃO</b>		<b>360</b>

## **CALENDÁRIO DA PÓS-GRADUAÇÃO**

<b>CALENDÁRIO PÓS T2 2026/2027</b>		
<b>Junho</b>	<b>Julho</b>	<b>Agosto</b>
1-8-15	6-13-20	3-10-17

## **INVESTIMENTO E OPÇÕES DE PAGAMENTO**

O valor do investimento da pós-graduação é de mais R\$ 5.500 à vista, ou parcelado em até 12x no cartão de crédito, com os juros da instituição financeira. Mais informações serão fornecidas no início de 2027.

