

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE INSTRUTORES DO PROGRAMACULTIVATING EMOTIONAL BALANCE (CEBTT)

A Educação Física continua evoluindo. E o próximo passo pode começar pela ciência das emoções.

Ao longo de sua história, a Educação Física consolidou-se como uma das profissões que mais incorporaram avanços científicos à sua prática. Fisiologia do exercício, biomecânica, neurociência e Medicina do Estilo de Vida ampliaram nossa capacidade de promover saúde, prevenir doenças, desenvolver performance e transformar vidas.

Hoje, um novo desafio se apresenta.

Sabemos prescrever exercício com excelência. Entretanto, **os maiores obstáculos da sociedade contemporânea já não estão apenas na prescrição, mas na capacidade das pessoas de iniciarem, manterem e sustentarem mudanças de comportamento ao longo da vida.** No esporte, da mesma forma, a excelência física caminha lado a lado com equilíbrio emocional, tomada de decisão, resiliência e liderança.

É nesse contexto que a **Certificação Internacional de Instrutores do Cultivating Emotional Balance (CEB)** representa uma oportunidade singular para o Profissional de Educação Física.

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 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 Itapequerica 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
CARGA HORÁRIA TOTAL DA CERTIFICAÇÃO		290

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 R\$ 10.400,00 já com o desconto de 20% sobre o valor total para os associados CREF4/SP que pode ser 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.

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

CALENDÁRIO DA PÓS-GRADUAÇÃO

CALENDÁRIO PÓS T2 2026/2027		
Junho	Julho	Agosto
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\$ 4.400,00 à vista, ou parcelado em até 12x no cartão de crédito, com os juros da instituição financeira, já com o desconto de 20% sobre o valor total para os associados CREF4/SP.

