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 abril de 2027 e segue até dezembro 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 janeiro a março de 2028) 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 em um final de semana por mês – sábados das 9h00 às 17h00 e domingos das 9h00 às 16h00, no formato online e síncrono.

RETIRO PRESENCIAL

O retiro presencial acontecerá na Casa de Retiro Emaús, em Itapecerica 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 5 de julho às 12h00 e encerrando no dia 11 de julho 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 (horas)**
Conhecendo as emoções e cultivando saúde emocional	Histórico do CEB	62
	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	63
	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	60
Retiro - Cultivating Emotional Balance Teachers Training	Retiro - Cultivating Emotional Balance Teachers Training	70
Estágio - aplicando o CEB	Estágio - Aplicação do treinamento do CEB de 12 horas	25
CARGA HORÁRIA TOTAL DA CERTIFICAÇÃO		**280**

CALENDÁRIO DA CERTIFICAÇÃO (preliminar) - 2027

10 e 11 de abril
1 e 2 de maio
19 e 20 de junho
5 a 11 de julho (retiro)
14 e 15 de agosto
11 e 12 de setembro
16 e 17 de outubro
6 e 7 de novembro
11 e 12 de dezembro

INVESTIMENTO E OPÇÕES DE PAGAMENTO

O valor do investimento na Certificação Internacional é de R$ 12.000 para contratos assinados até 31/12/2026, R$ 12.600 de 01/01/2027 até 28/02/2027 e R$ 13.000 de 01/03/2027 até 10/04/2027, à vista, parcelado em 6 pix 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 novembro de 2027. O curso está sujeito à formação de turmas.

PÓS-GRADUAÇÃO - APLICAÇÕES DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE		
DISCIPLINAS	**TEMAS**	**Carga horária** (horas)
Complemento- pós-graduação- foco nas organizações	Aplicando o CEB nas organizações (Empresas, Educação, Saúde)	45
Preparação do CEB Completo	Preparação do treinamento CEB Completo (42h)	40
CARGA HORÁRIA TOTAL DA PÓS-GRADUAÇÃO		**365**

CALENDÁRIO DA PÓS-GRADUAÇÃO (preliminar) - 2028

22 e 23 de janeiro
19 e 20 de fevereiro
18 e 19 de março

INVESTIMENTO E OPÇÕES DE PAGAMENTO

O valor do investimento na Certificação Internacional é de R$ 6.000 à vista ou parcelado em até 12x no cartão de crédito, com os juros da instituição financeira.