

# CRASH COURSE *de Psicologia*



# Crash Course de Psicologia

Como nos tornamos quem somos e como a nossa personalidade é moldada? O quanto sabemos sobre nós mesmos e sobre o que governa nossas ações, opiniões e decisões? O que explica nossos padrões de relacionamento social e afetivo? Como nossa percepção, atenção e memória funcionam e como a inteligência e a criatividade se desenvolvem? Quais são as chaves para o bem-estar emocional e a felicidade?

Por quase um século e meio, a psicologia vem lidando com essas e outras questões fundamentais ligadas a como as pessoas pensam, sentem, percebem e interagem com o mundo ao seu redor. Definida como a ciência da vida mental e do comportamento, a psicologia examina os motivos pelos quais as pessoas agem de determinada maneira, como suas experiências passadas influenciam seu presente e como os fatores biológicos, sociais e emocionais afetam seu bem-estar e desenvolvimento. Além disso, a psicologia também se preocupa em identificar e tratar problemas psíquicos e promover o crescimento pessoal e a saúde mental das pessoas.

Nesta jornada de 8 aulas presenciais, conduzidas pelos psicólogos Natália Orti e Saulo Velasco, você aprenderá sobre as descobertas e conceitos mais importantes dessa ciência. Desde as suas origens aos seus desenvolvimentos atuais, você conhecerá os representantes mais influentes, as teorias mais surpreendentes e os experimentos mais incríveis deste campo. Ao mesmo tempo, obterá insights sobre como aplicar esse conhecimento em sua própria vida. Tudo isso com o objetivo de entender melhor a si mesmo e aos outros.

Além de desfrutar de conteúdos fascinantes, apresentados de forma simples e envolvente, você terá inúmeras oportunidades de fazer perguntas, trocar ideias e se conectar, consigo e com os outros, por meio de exercícios de autorreflexão e compartilhamento em pequenos grupos.

Não é necessário nenhum conhecimento prévio ou preparação para participar desse curso, apenas um grau elevado de interesse e

# O QUE ESPERAR

1. Uma breve história da psicologia: Da estrutura da mente ao que nos faz feliz
2. Freud Explica: Psicanálise e os mistérios do inconsciente
3. Comportamento em Foco: Do behaviorismo às terapias contextuais
4. A mente no microscópio: Percepção, atenção e memória
5. Ação e reação: Compreendendo as emoções e motivações humanas
6. Espelhos da Sociedade: Cognição social e influência social
7. Eu e os Outros: Sobre apego, relacionamentos e comunicação
8. A ciência do bem-viver: Psicologia positiva e inteligência emocional

# PROFESSORES



## Saulo Velasco

Psicólogo e chefe de aprendizagem na The School of Life. Com pós-doutorado em Psicologia Experimental pela USP, especializou-se em métodos de ensino para o desenvolvimento de habilidades cognitivas complexas, como linguagem, formação de conceitos, raciocínio lógico, criatividade e resolução de problemas. Com mais de 15 anos de experiência, dedica-se ao ensino de competências acadêmicas a indivíduos de todos os níveis de escolaridade. Além disso, atua como consultor escolar, contribuindo para o aprimoramento da formação de educadores.



## Natália Pinheiro Orti

Psicóloga e mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Unesp. Tem formação e experiência clínica com as psicoterapias comportamentais contextuais. É membro do Instituto de Análise do Comportamento - Bauru (IACB). Atua como professora e psicoterapeuta na The School of Life. Tem como ênfase de estudos e atuação os processos de autoconhecimento, inteligência emocional, flexibilidade psicológica, saúde mental, e relações parentais e familiares no contexto contemporâneo. Mais recentemente tem se dedicado ao trabalho nas empresas e ao desenvolvimento de carreiras e soft skills.

# AULAS

## **Aula 1 — Uma breve história da psicologia: Da estrutura da mente ao que nos faz feliz**

Ao longo da história, a psicologia evoluiu do estudo da estrutura da mente até focar no bem-estar humano e na busca pela felicidade. Quem foram os pensadores mais influentes da história da psicologia e quais foram as suas principais ideias? Como as diferentes teorias da psicologia nos ajudam a entender o funcionamento da nossa própria mente e comportamento? De que maneiras a psicologia pode nos ajudar a viver uma vida mais plena e feliz?

## **Aula 2 — Freud Explica: Psicanálise e os mistérios do inconsciente**

A psicanálise revolucionou a compreensão da subjetividade humana ao investigar de que formas. Como o inconsciente governa nossas ações, sentimentos e pensamentos. Como a nossa personalidade se forma? Como os sonhos e as falhas do discurso revelam nossos desejos inconscientes? Como nossos mecanismos de defesa funcionam? O que os psicanalistas mais influentes têm a dizer sobre o nosso funcionamento psíquico e social?

# AULAS

## **Aula 3 — Comportamento em Foco: Do behaviorismo às terapias contextuais**

O behaviorismo revolucionou a noção de comportamento e de ser humano. Com as teorias behavioristas tradicionais e contemporâneas nos ajudam a compreender nosso comportamento e o comportamento dos outros? Como essas abordagens podem ser aplicadas em nossa vida diária para desenvolver comportamentos mais saudáveis e produtivos? De que maneira a compreensão do contexto em que vivemos pode nos ajudar a alterar nossos comportamentos? Como as terapias contextuais podem melhorar a saúde mental?

## **Aula 4 — A mente no microscópio: Percepção, atenção e memória**

Percepção, atenção e memória são processos mentais básicos. Como a percepção influencia a nossa compreensão do mundo? Como podemos aplicar teorias e descobertas científicas sobre atenção e memória para melhorar nossa capacidade de foco e retenção de informações? Como a percepção, atenção e memória interagem em nosso cotidiano? De que maneira o entendimento desses processos pode nos auxiliar a lidar com o excesso de informações e a viver de forma mais atenta, produtiva e consciente?

# AULAS

## **Aula 5 — Ação e reação:**

### **Compreendendo as emoções e motivações humanas**

As emoções e motivações são forças poderosas que impulsionam nosso comportamento. Qual é o papel das emoções em nossas vidas? Como usar as emoções para guiar nossas ações, resolver problemas e tomar decisões? Como entender o que nos motiva? De que maneira a compreensão e o controle de nossas emoções e motivações podem nos ajudar a alcançar nossos objetivos e a viver uma vida mais equilibrada emocionalmente?

## **Aula 6 — Espelhos da Sociedade:**

### **Cognição social e influência social**

A forma como pensamos sobre os outros e somos influenciados por eles tem um impacto enorme em nossas vidas. Como podemos utilizar as teorias da atratividade e percepção social para melhorar nossa autoestima e nossos relacionamentos? Como podemos usar esse conhecimento para cultivar uma perspectiva mais aberta e inclusiva sobre nós mesmos e sobre os outros? Como fazemos atribuições e julgamentos sobre o comportamento alheios? Como podemos evitar erros de atribuição e promover uma maior empatia em nossas interações sociais? Como as influências sociais afetam nossas ações diárias?

# 5 AULAS

## **Aula 7 — Eu e os Outros: Sobre apego, relacionamentos e comunicação**

A qualidade dos nossos relacionamentos é frequentemente moldada por nosso estilo pessoal de apego e habilidades de comunicação. Como podemos utilizar o conhecimento de teorias de apego e técnicas de comunicação para fortalecer nossos relacionamentos já existentes e formar conexões novas e significativas? Como podemos nos tornar mais conscientes das nossas próprias necessidades emocionais e das necessidades dos outros? Como posso cultivar relacionamentos baseados na conexão e no equilíbrio entre intimidade e autonomia? Como posso trabalhar para melhorar a qualidade das minhas interações e promover relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios?

## **Aula 8 — A ciência do bem-viver: Psicologia positiva e inteligência emocional**

A psicologia positiva e a inteligência emocional fornecem ferramentas poderosas para melhorar nosso bem-estar e lidar com os desafios da vida. Como podemos incorporar práticas de psicologia positiva em nossa rotina diária para promover a felicidade e a gratidão? Como a inteligência emocional pode nos ajudar a gerenciar melhor nossas emoções e a desenvolver relacionamentos mais saudáveis e produtivos? Como identificar nossos valores e propósitos e como nutrir nossa vida para promover um maior senso de significado e conexão?

# Informações práticas

- Duração: 8 encontros presenciais, na sede da The School of Life:  
Rua Medeiros de Albuquerque, 60 – Vila Madalena, São Paulo-SP
- Pré-requisitos: Não obrigatório;
- Para fazer em casa: Uma hora por semana (opcional);
- Horário: 19h às 21h30;
- Dias: 03, 10, 17 e 24 de setembro e 01, 08, 15 e 22 de outubro.
- Incluso: um livro da The School of Life (entregue pessoalmente na primeira aula).