

**PROJETO DE APLICAÇÃO**

# **ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL PARA TRANSFORMAR VIDAS**



PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

# ESTRUTURA DO PROJETO

PÓS **PUCPR** DIGITAL

## SEMANA 1



### VÍDEO

Vídeo de apresentação da proposta do projeto, gravado pelo professor PUCPR, com explicação geral sobre a proposta.

## SEMANA 2



### FEEDBACK

Estudante pode enviar dúvidas específicas ou fazer entrega parcial para receber orientações e *feedback* do professor. Etapa não é obrigatória e não vale nota.

## SEMANA 3



### FEEDBACK

Professor elabora *feedback* para aqueles estudantes que enviaram dúvidas ou fizeram entrega parcial.

## SEMANA 4



### LIVE

*Live* para os estudantes tirarem as últimas dúvidas sobre a entrega do projeto.

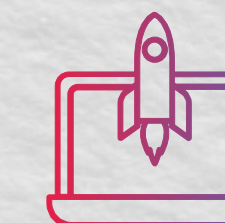
## SEMANA 5



### CONCEPÇÃO

Estudante elaborando entrega do projeto, considerando eventuais apontamentos do *feedback* do professor e dúvidas sanadas na *Live* tira-dúvidas.

## SEMANA 6



### ENTREGA

Estudante entrega o projeto completo.

FÓRUM TIRA-DÚVIDAS

## O PROJETO DE APLICAÇÃO

O **Projeto de Aplicação** é a disciplina certificadora dos cursos de pós-graduação da Pós PUCPR Digital e tem por objetivo relacionar as teorias estudadas no decorrer do curso com a prática profissional do estudante.

Ela tem duração de **6 semanas** e conta com **1 live** e com **fórum tira-dúvidas**, ambos conduzidos pelo professor PUCPR responsável pelo projeto.

Para obter a certificação de especialização, é imprescindível que o estudante curse e obtenha a aprovação nessa disciplina.



# PROPOSTA DO PROJETO

Projeto de transformação de vida

1

## DESCRIÇÃO GERAL DA PROPOSTA

Você deverá elaborar um projeto de transformação, individual, coletivo ou organizacional, a partir da análise de uma necessidade, problema ou potencial identificado em seu contexto pessoal, profissional ou acadêmico. Com base nos conhecimentos, teorias e técnicas aprendidos ao longo do curso, você irá propor ações estruturadas que favoreçam mudanças construtivas ou o desenvolvimento de potencialidades, integrando conceitos estudados, reflexões pessoais e experiências práticas.



# 2

## METODOLOGIA

Você deverá analisar uma necessidade, problema ou potencial (pessoal, coletivo ou organizacional) e relacioná-lo aos aprendizados obtidos no curso. Com base nessa análise, elaborará um projeto de transformação fundamentado, com metas, etapas e resultados esperados ou atingidos no nível de planejamento, sem exigência de implementação prática. O trabalho deverá articular o conhecimento adquirido nas disciplinas, atividades e discussões, além de experiências e reflexões pessoais, resultando em um plano consistente e alinhado aos objetivos formativos do curso.



# 3

## OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Avaliar sua capacidade de **analisar uma necessidade, problema ou potencial** e, com base nos conhecimentos, teorias e técnicas estudados ao longo do curso, **propor um projeto de transformação fundamentado**, apresentando metas, etapas e resultados esperados ou atingidos no nível de planejamento, integrando teoria, práticas e experiências pessoais ou profissionais.



# 4

## RESULTADOS ESPERADOS

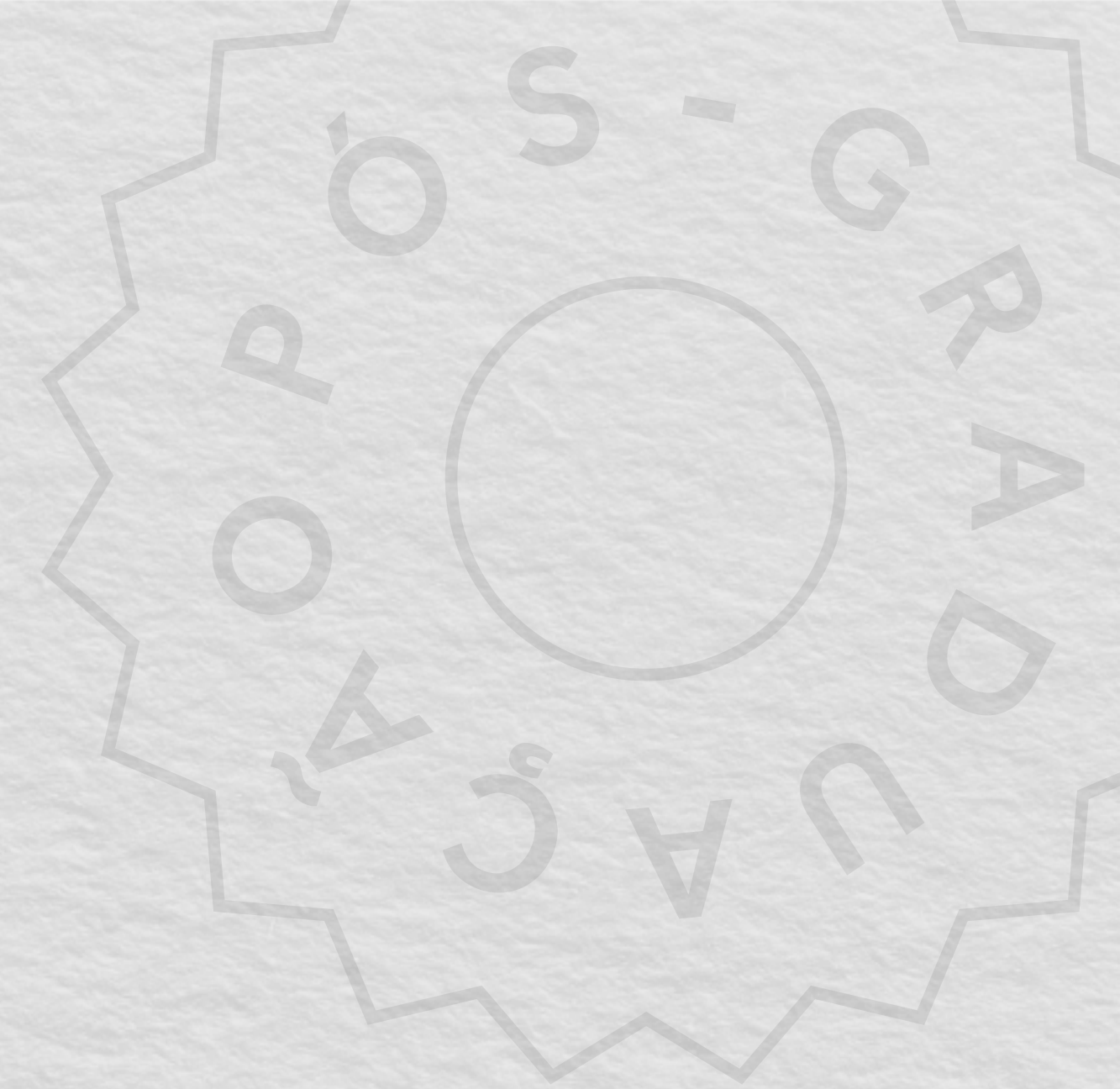
Espera-se que você seja capaz de identificar com clareza uma necessidade, problema ou potencial de desenvolvimento em contexto pessoal, profissional ou organizacional, relacionando-o aos aprendizados adquiridos ao longo do curso. A partir disso, deverá estruturar um projeto fundamentado, com metas, etapas e resultados esperados ou atingidos no nível de planejamento, integrando teoria, técnicas e experiências pessoais ou profissionais, e apresentando suas análises e propostas com clareza, coerência ética e alinhamento às normas acadêmicas.

**Observações:** O projeto deve ser apresentado na modalidade escrita e seguindo o roteiro da disciplina.



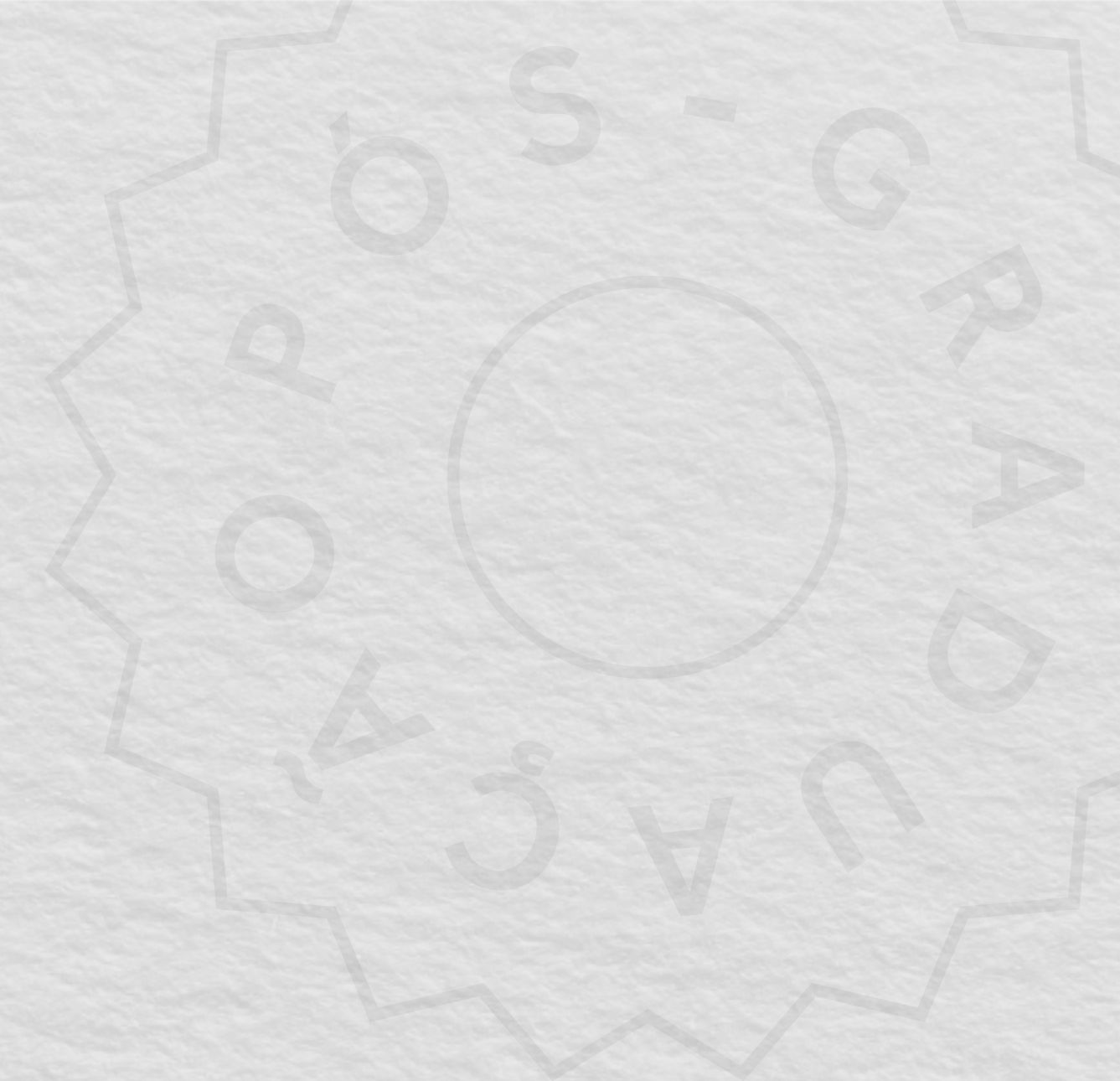
## **FEEDBACK**

Se desejar, você poderá postar uma entrega parcial ou mesmo dúvidas específicas para serem verificadas pelo professor PUCPR responsável pelo Projeto de Aplicação antes da entrega final do seu projeto. Portanto, fique atento ao prazo para essa ação. Esse envio não será avaliado mediante nota, mas serve como um *feedback* de apoio e direcionamento elaborados pelo professor PUCPR para o seu projeto ou dúvida específica.



## DESENVOLVENDO O PROJETO

Para que você possa começar a desenvolver seu Projeto de Aplicação, sugerimos que acesse o **checklist** disponível para *download*, que auxiliará na coleta de informações, requisitos, referências, pesquisas etc. Utilize o “*checklist*” (disponibilizado) para checar se mapeou todos os dados e as informações necessários para seguir adiante na elaboração do seu projeto.



## Orientação ao estudante

Chegou o momento de colocar em prática tudo o que você explorou ao longo do curso!

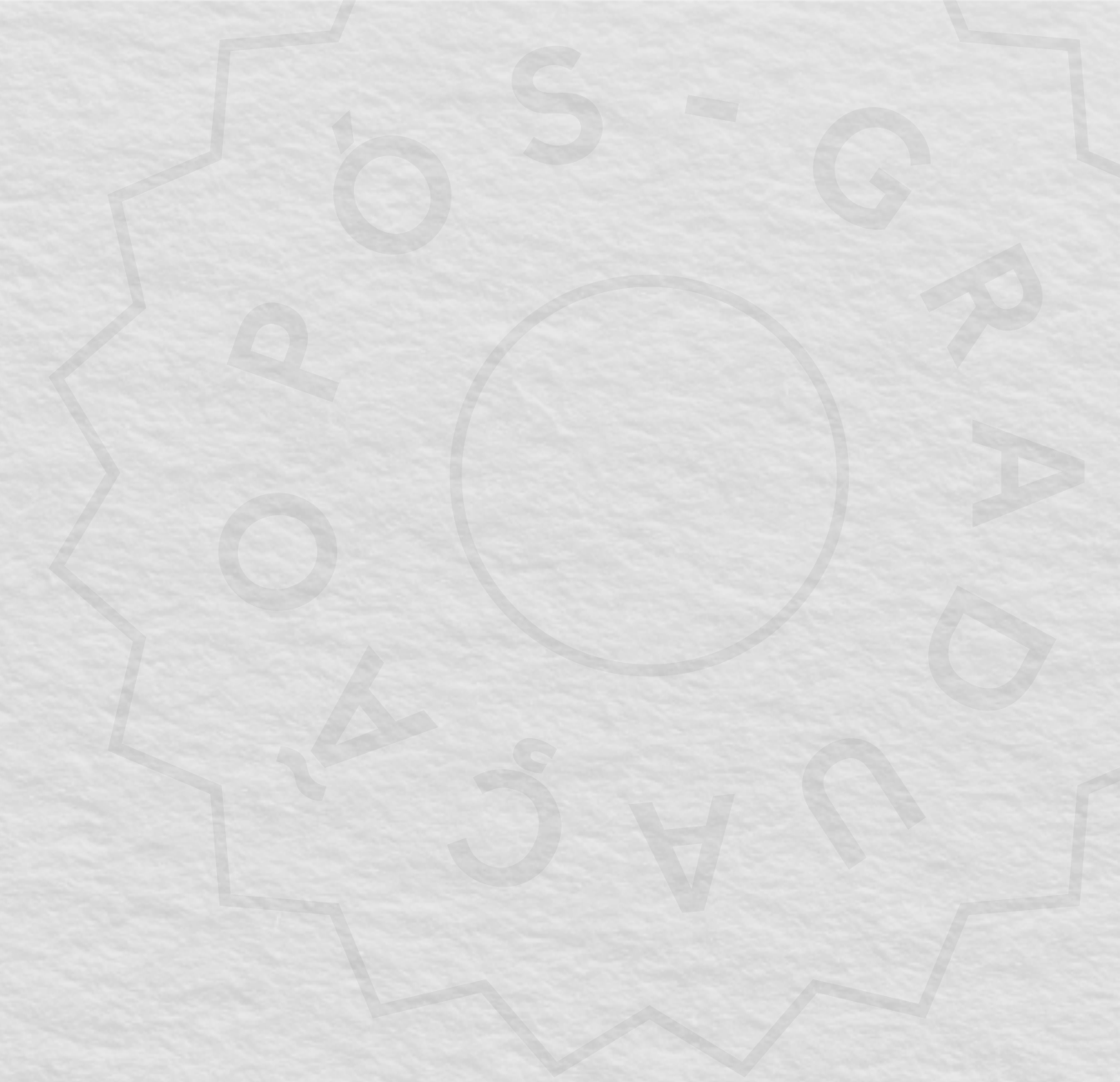
O Projeto de Transformação é um convite para olhar com atenção para algo que precisa (ou merece) mudar: uma necessidade sua, de alguém próximo, de um grupo ou até mesmo de uma organização. Pode ser um desafio que você vem adiando, um potencial que gostaria de desenvolver ou uma situação que pede um novo olhar.

Você não precisa implementar o plano agora. O foco está em planejar de forma consciente e fundamentada, conectando os aprendizados do curso às suas próprias experiências, para que o resultado seja um guia realista e inspirador de mudança.

No seu trabalho, apresente os seguintes itens, organizados em seções claras:

### 1) Título do projeto

Escolha um título objetivo e motivador que traduza o propósito da sua proposta. Exemplo: “Redescobrimo meu potencial criativo” ou “Fortalecendo a comunicação em equipes”.



## Orientação ao estudante

### 2) Tema e contexto

Explique o que será abordado e o cenário escolhido (pessoal, coletivo ou organizacional). Mostre por que esse tema importa para você ou para quem será beneficiado.

### 3) Situação-problema ou potencial de desenvolvimento

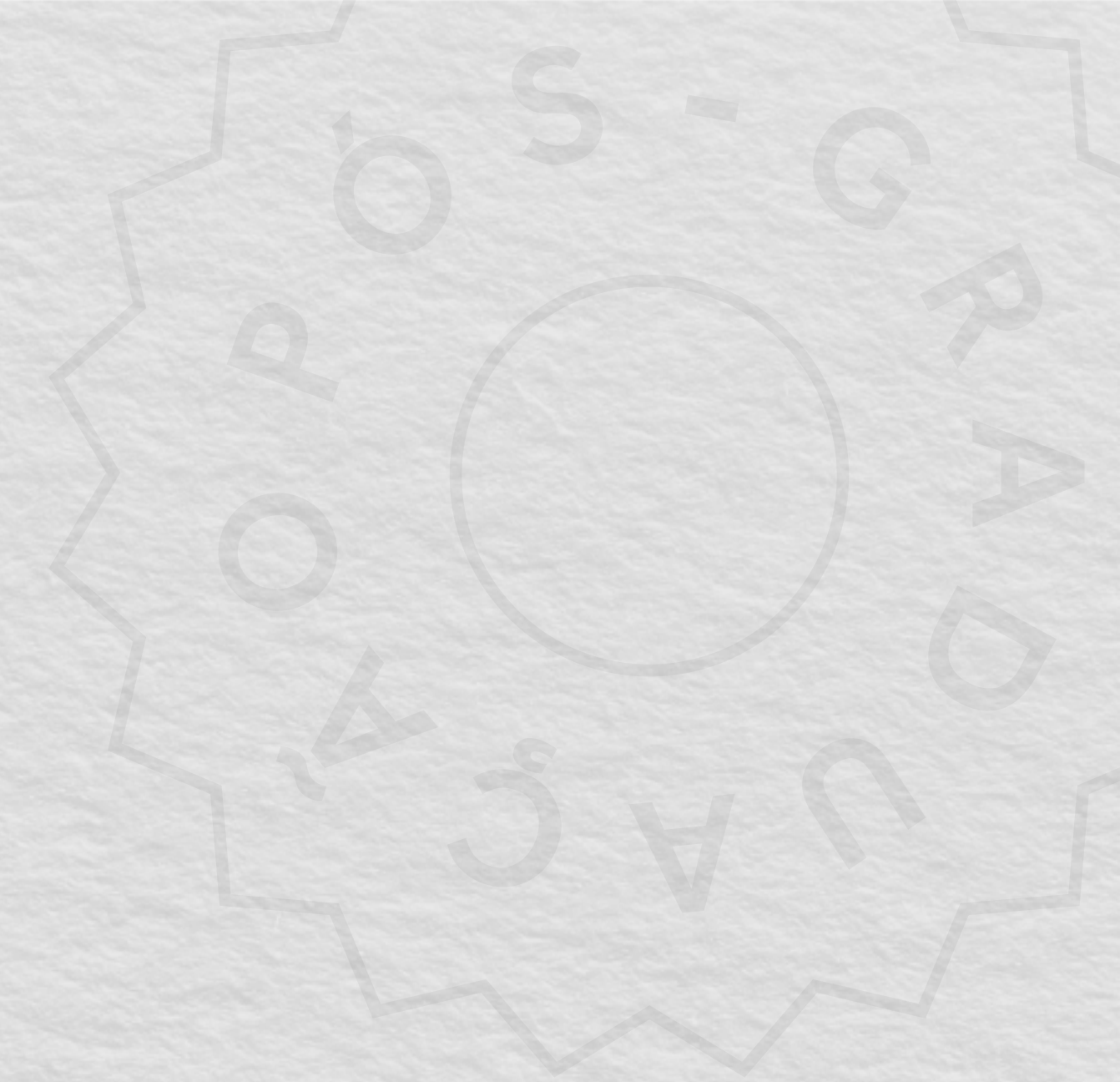
Descreva, com clareza, o problema, a necessidade ou a oportunidade que motivou seu projeto. Use exemplos, dados ou percepções que justifiquem sua escolha.

### 4) Justificativa

ArgUMENTE sobre a relevância dessa transformação, mostrando como os conhecimentos, técnicas e teorias estudados ao longo do curso podem ajudar a compreender e a resolver a questão.

### 5) Objetivo geral

Formule, em uma frase no infinitivo, o que pretende alcançar com o seu plano. Exemplo: “Elaborar um plano para criar hábitos mais saudáveis no cotidiano.”



## Orientação ao estudante

### 6) Fundamentação teórica

Apresente as ideias, autores, teorias ou ferramentas do curso que sustentam suas análises e propostas. Mostre como eles dialogam com sua realidade ou com o contexto escolhido.

### 7) Plano de ação

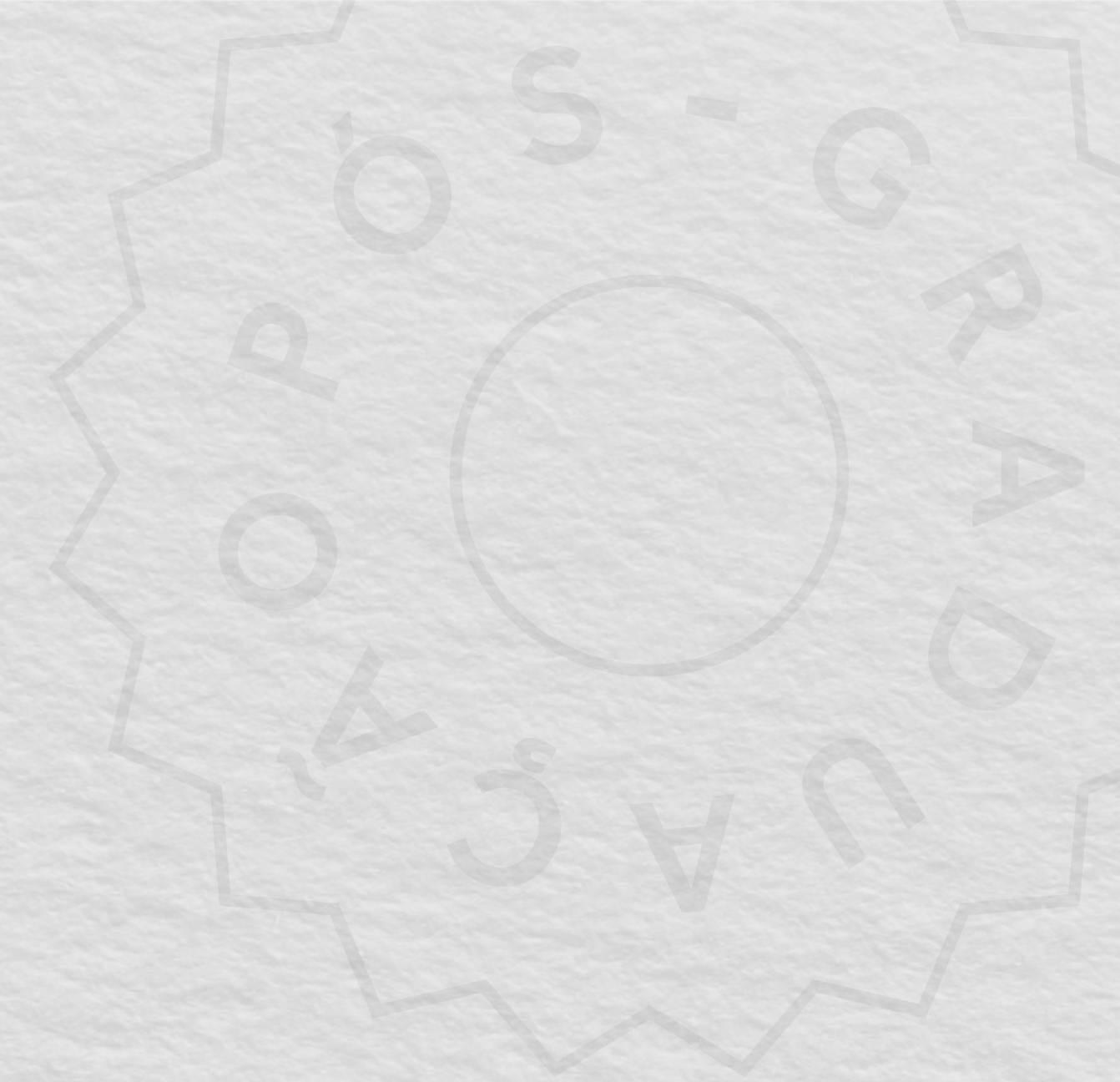
Descreva as etapas recomendadas, metas, indicadores e prazos (mesmo que simulados). Explique como cada passo pode contribuir para os resultados desejados.

### 8) Resultados esperados ou atingidos (no nível de planejamento)

Escreva quais mudanças ou benefícios você prevê com a aplicação do plano. Inclua também os aprendizados que teve ao elaborá-lo.

### 9) Referências

Liste os materiais usados (livros, artigos, materiais do curso). Você deverá apresentar apenas as referências utilizadas no texto. As referências, com todos os dados da obra citada, devem seguir as normas em vigor da ABNT.



## DESCRIÇÃO DA ENTREGA

O projeto deverá ser entregue em formato Word (.docx), digitado em fonte Times New Roman, tamanho 12, com exceção do título, que deve apresentar fonte *bold*, tamanho 14, com letras maiúsculas, alinhamento centralizado. A página deve ter formatação em “papel tamanho A4” (297 x 210mm) e todas as margens de 3cm.

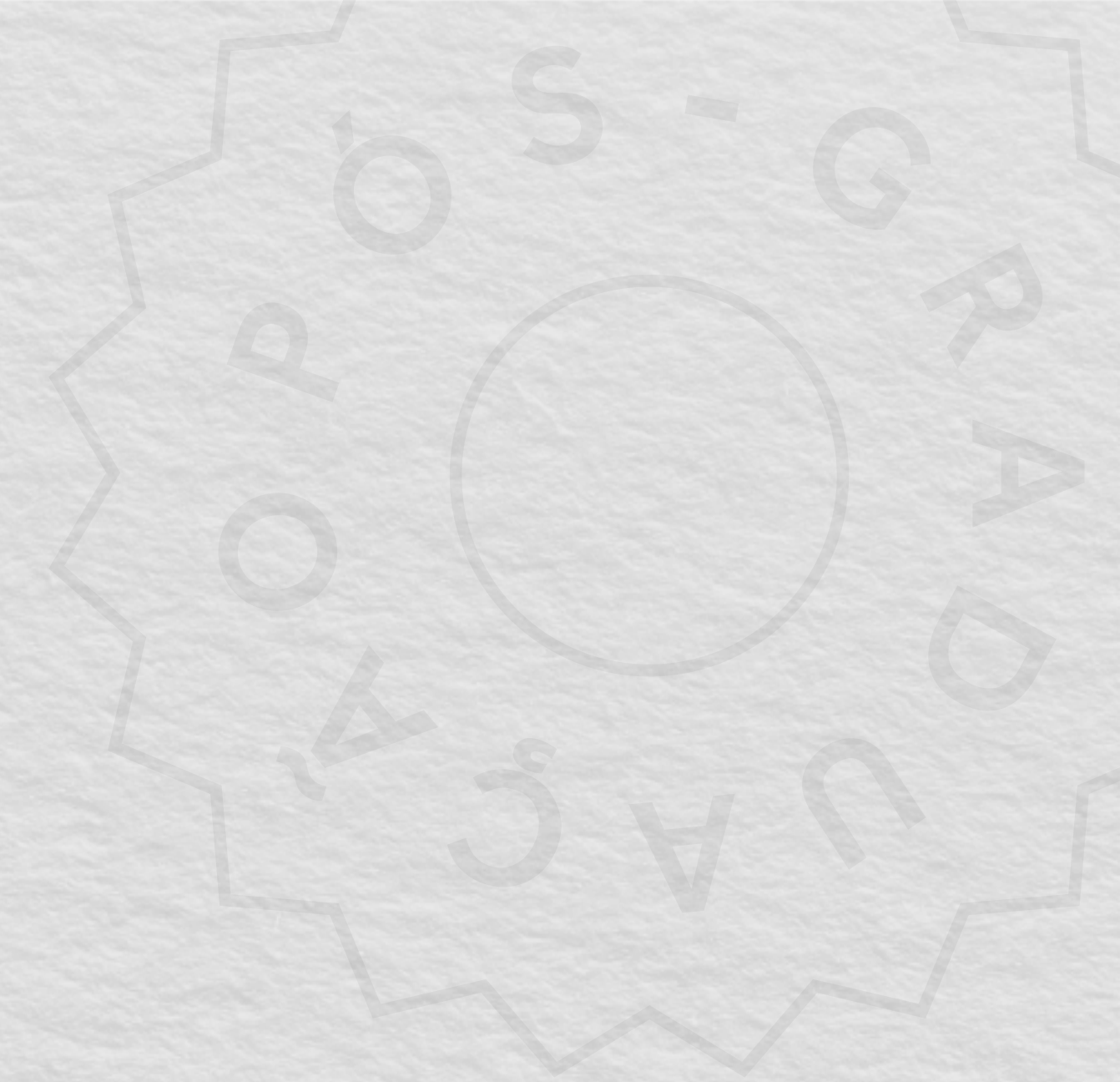
O espaçamento entre linhas deve ser de 1,5 e o projeto deve ter entre 5 e 8 páginas, incluindo referências bibliográficas, conforme modelo para elaboração da disciplina.

### Observações

- Este é um espaço para sonhar com clareza e planejar com consistência. Use o projeto como uma oportunidade de dar nome e forma a algo que você sempre quis mudar ou construir.
- Haverá uma entrega parcial para *feedback* formativo, permitindo aprimorar o trabalho antes da nota final.
- O projeto tem caráter não clínico: concentre-se em planejamento e estratégias; não proponha diagnósticos ou intervenções terapêuticas que exijam credenciamento específico.
- Preserve a confidencialidade quando usar exemplos pessoais ou de terceiros: altere nomes ou detalhes que identifiquem pessoas ou instituições.
- Cite corretamente todas as fontes utilizadas.

## CRITÉRIOS AVALIADOS

- Clareza, relevância e consistência do tema, do contexto e da situação-problema ou potencial de desenvolvimento.
- Qualidade da fundamentação teórica, evidenciando o diálogo entre os conteúdos estudados no curso e o desafio escolhido.
- Coerência entre diagnóstico, plano de ação e resultados esperados ou alcançados no nível de planejamento.
- Qualidade do plano de ação proposto, bem como pertinência e viabilidade dos resultados esperados ou alcançados.
- Cumprimento das normas de apresentação: aderência ao modelo indicado e às orientações quanto a formatação, estrutura e extensão do trabalho.
- Comunicação: clareza, objetividade e aplicação correta da linguagem acadêmica na escrita.
- Postura ética, incluindo o respeito aos limites de atuação e à confidencialidade de informações pessoais ou organizacionais.



PÓS **PUCPR** DIGITAL



**PUCPR**  
GRUPO MARISTA

