NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Projeto de Conclusão

O que é o projeto de conclusão do curso?

O projeto de conclusão promove uma aprendizagem ativa, individualizada ou em grupo, entre os participantes do Programa de Psicoterapia Contemplativa, seja durante o curso ou após o seu término, incentivando a incorporação do material didático e vivencial na prática pessoal, grupal e/ou profissional. As possibilidades de conteúdos e características específicas são deixadas em aberto, para que possam ser realizadas dentro da expressão criativa, capacidades pessoais e áreas de especialização profissional de cada um. Basicamente, esperamos que traga aos estudantes oportunidades de integração do aprendizado do curso ao exercício da sua modalidade profissional.

Exemplos de projetos

Algumas possibilidades de projetos reais incluem a criação de grupo(s) de terapia baseado(s) na atenção plena e na compaixão para uma comunidade ou população específica, curso de ensino de práticas de compaixão, reflexão sobre as várias formas de integrar o aprendizado do curso na disciplina pessoal, descrição de maneiras pelas quais pode-se integrar a psicoterapia contemplativa no campo de atuação profissional, pesquisas no campo das práticas contemplativas, produção de vídeo-documentário ou *website* sobre qualquer uma das vertentes do curso ou utilizar qualquer outro meio para partilhar temas relevantes do programa, de forma criativa. O Espaço de Prática, um projeto com encontros virtuais de grupos extracurriculares, para meditar e compartilhar (dos quais todos agora nos beneficiamos), nasceu como projeto final de um ex-aluno deste programa.

Como escolher e desenvolver seu projeto

Se você chegou ao programa com uma linha de especialização definida, te encorajamos a continuar se aprofundando nessa perspectiva que os estudos oferecem. Mas se durante o curso você descobrir um novo tópico ou abordagem que te entusiasme, te encorajamos a explorá-lo. E caso o curso esteja transcorrendo e você não tenha clareza do que fazer, existe a possibilidade de apoiar a comunidade de alunos, traduzindo uma seleção de textos sobre um tema específico a ser acordado, anexando uma breve reflexão sobre o processo.

Ao elaborar o projeto, recomenda-se analisar os seus pontos fracos e fortes, considerar as experiências e habilidades de fazer um trabalho em grupo ou de criar projetos pessoais, avaliar as reais possibilidades de concretização do projeto e refletir sobre como ele pode ser benéfico para você e para a sua comunidade. Alguns desses projetos são para toda a vida. Para fins de graduação, recomenda-se refletir sobre nosso processo, contemplando como chegamos a esse tópico, como a ideia original do projeto evoluiu com o passar do tempo, como o projeto se desenvolveu, possíveis formas de continuar a crescer no futuro, etc.

O que incluir no projeto

Por favor, considere incluir alguns dos seguintes pontos, em sua proposta:

1. Breve título descritivo
2. Conceito geral, descrevendo também o meio pelo qual você transmitirá o seu aprendizado
3. Indicação da população, público ou comunidade específica com os quais você planeja trabalhar
4. Áreas específicas de conteúdo do curso, abordadas pelo projeto
5. Descrição das principais etapas ou objetivos de implementação
6. Se for um projeto aplicável (por exemplo: intervenção, programa de treinamento, aplicação clínica, projeto de mídia, etc.), fornece um resumo do projeto com cerca de 5 páginas em espaço duplo entre as linhas.
7. Se for um ensaio ou outro material escrito, recomenda-se limitar o trabalho a um máximo de 20 páginas com espaço duplo entre as linhas.
8. Se for um diário ou reflexão pessoal sobre sua experiência com as práticas do curso, podem ser selecionadas as partes que acha que seria benéfico apresentar.

Prazos / cronograma

Recomenda-se trabalhar nos projetos finais com a seguinte programação:

- **Até o final de dezembro:** escuta, observação, anotação das primeiras impressões e ideias, *brainstorming* (chuva de ideias);
- **De janeiro a março:** leituras, preparativos, reflexão, diário pessoal;
- **De abril a junho:** início do desenvolvimento do projeto – recomenda-se compartilhar o germe do projeto com o grupo nas reuniões de apresentação do projeto de conclusão de curso;
- **De junho de 2025 a junho de 2026:** entrega do projeto;
- **Extensões:** se por algum motivo for necessária uma prorrogação do prazo, favor solicitar para a Mar.