



# PSICOLOGIA DA AUTOIMAGEM

*Ecole Supérieure de Relooking*




CURSO DE  
EXTENSÃO



A Ecole Supérieure de Relooking está localizada em Paris, berço mundial das artes, da cultura, cidade que abraça estilos diversos. A Ecole carrega a autenticidade e a paixão pelas pessoas na essência. Especialista na formação de Consultoria de Imagem e Morfopsicologia, reúne expertise, técnicas e metodologias diferenciadas, aliadas às premissas de coaching, multiplicando em cada aluno o que carrega como maior crença:

***olhar as pessoas pela sua essência e traduzir pela imagem um reflexo genuíno do que são.***

A photograph of a young woman with long brown hair, wearing a white tank top, looking at her reflection in a large, oval-shaped mirror. The mirror is set into a wooden frame. The background is slightly blurred, showing a bright, indoor setting. The image is partially overlaid by a purple rectangle on the right side, which contains text.

A relação com a autoimagem hoje pode ser grande fonte de insatisfação. O mesmo ocorre com o corpo quando para atingir padrões estéticos e estereótipos abrimos mão de nossa identidade. Fazemos parte da cultura da imagem, porém os índices de obesidade, transtornos alimentares e dismórfico se tornam cada vez mais recorrentes.

Quanto menos conectados com nossos desejos, mais estaremos à merce do que é oferecido socialmente, em um processo de adoecimento e dependência.



# OBJETIVO

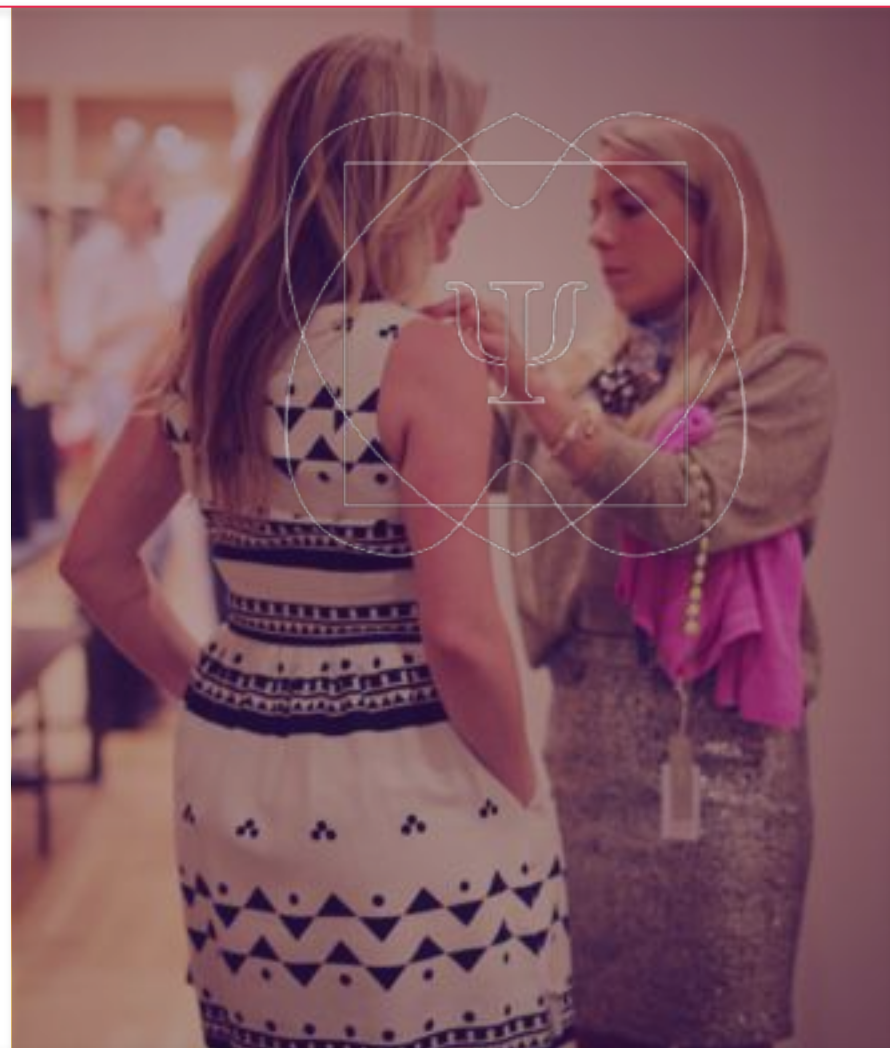


Utilizar conhecimentos da psicologia para os atendimentos de profissionais de imagem, estética e saúde, levando o cliente a escolhas reais no desenvolvimento de seu projeto de imagem, através do despertar da autenticidade.

Utilizar ferramentas de investigação na relação do cliente com seu corpo, imagem e aparência. Desenvolver soluções criativas para questões relacionadas ao corpo e à imagem.

# PÚBLICO

Consultores de Imagem, Psicólogos,  
Coach's, Visagistas, Profissionais da saúde  
e estética e interessados em um processo  
de atendimento que busque o  
autoconhecimento.





# METODOLOGIA

- Aulas online
- Vídeo conferências para dúvidas e debates
- Materiais complementares e exercícios



## MÓDULO 1

### O que é Psicologia da Autoimagem?

#### Exercício de visualização criativa .

Videoconferência 1: Diagnóstico de Autoimagem.

Técnica Vivencial de Autoimagem + Avaliação de satisfação com a imagem.

## MÓDULO 2

### O desenvolvimento da autoimagem

- Imagem Corporal, Autoimagem e Autoestima.
- Eu Real x Eu Ideal.

Videoconferência 2: Diagnóstico de Autoestima.

Escala de autoestima + O desenho de si mesmo.

## MÓDULO 4

### Corpo e Bem Estar

- Psicossomática.
- Pesos e Medidas.

Videoconferência 4: Relação com o corpo. Exercício de Circunferência e Contorno + Exercício de bem estar

## MÓDULO 3

### O Estágio do espelho

- A questão do feminino.

Videoconferência 3: Relação com a imagem.

Exercícios vivenciais do espelho + Exercício da linha do tempo.

**Vídeo conferências todas as terças-feiras.**

**Até a próxima video conferência, a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula do próximo módulo.**



## MÓDULO 5

### **Estágio Estético**

- A relação com as roupas, objetos e marcas.
- O sujeito estético.
- A questão do desaparego.

Videoconferência 5: Relação Estética.

Discussão de caso + Exercício do desaparego

## MÓDULO 6

### **Sentir-se bem na própria pele**

- Liberdade de ser quem tu és, autenticidade e empatia.

Videoconferência 6: Construir autenticidade.

Discussão de Caso: A percepção de si através da autoimagem + Escala de Auto-compaixão

## MÓDULO 8

### **Projeto Original de Imagem**

- Metas e Objetivos.

Videoconferência 8: Realizar escolhas, traçar metas e objetivos.

Visualização Criativa: Eu Ideal + Prova Final

## MÓDULO 7

### **A questão da felicidade**

- Psicologia Positiva.

Videoconferência 7: Construir felicidade através da autoimagem.  
Visualização Criativa: Satisfação Plena + Diário de gratidões + Analisando Crenças.

**Vídeo conferências todas as terças-feiras.**

**Até a próxima video conferência, a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula do próximo módulo.**





# COMO FUNCIONAM AS AULAS E ATIVIDADES?

A primeira vídeo aula estará disponível na segunda-feira, 03/04.

A primeira vídeo conferência acontece na terça-feira, dia 04/04.

Após cada vídeo conferência, será liberado o vídeo da próxima aula. A aluna tem a semana seguinte para realizar as atividades propostas e assistir a próxima aula.

**Vídeo conferências todas as terças-feiras, às 19h.**





February

March

April

May

June

July

August

September

October

November

December

# PROGRAMAÇÃO

**03/04 (seg) – Vídeo aula: módulo 1**

**04/04 (ter) – Vídeoconferência: módulo 1**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 2.

**11/04 (ter) – Vídeoconferência: módulo 2**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 3.

**18/04 (ter) – Vídeoconferência: módulo 3**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 4.

**25/04 (ter) – Vídeoconferência: módulo 4**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 5.

**02/05 (ter) – Vídeoconferência: módulo 5**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 6.

**09/05 (ter) – Vídeoconferência: módulo 6**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 7.

**16/05 (ter) – Vídeoconferência: módulo 7**

Na semana seguinte a aluna deve realizar as atividades propostas e assistir a vídeo aula 8.

**23/05 (ter) – Vídeoconferência: módulo 8**

Última aula e finalização do curso.

**Os certificados serão enviados no formato digital após o término de todas as atividades.**

# FACILITADORA

ELIZA GUERRA DE OLIVEIRA



Psicóloga Clínica, Consultora de Imagem e Sócia proprietária da Clínica de Psicologia Harmonia. Formada em psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e em Consultoria de imagem pela Ecole Supérieure de Relooking (Paris).

Atua como psicóloga clínica desde 2011. Atende adolescentes, adultos e casais. Realiza atendimentos de pacientes com transtornos alimentares, compulsões alimentares, transtornos dismórficos e acompanhamento de pacientes candidatos a cirurgia bariátrica. Cursos de formação: Treinamento em Psicoterapia Vivencial, Tereza Erthal (2016-2017) e Health&Wellness Coaching – Carevolution.



CURSO DE  
EXTENSÃO

# INFORMAÇÕES GERAIS

- **Carga Horária: 34h**

2h de vídeos + 8h de video conferências + 3h semanais de atividades.

- **Período das Aulas: 03 de abril até 23 de maio.**

- **Certificação internacional.**

Mediante 75% de participação.

- **Vídeo conferências todas as terças-feiras, às 19h.**

## INVESTIMENTO

Solicite a **ficha de inscrição** pelo email  
[contato@ecolebrasil.com](mailto:contato@ecolebrasil.com)

5x R\$460

Entrada via transferência bancária  
+ parcelamento em boletos.

Ou 5% de desconto à vista.



# Merci



[contato@ecolebrasil.com](mailto:contato@ecolebrasil.com)

[www.ecolebrasil.com](http://www.ecolebrasil.com)