ID	3140
Unidade Curricular	Estratégias de Modificação Cognitivo-Comportamental
Regente	Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos
Objectivos	1) analisar uma situação-problema; 2) elaborar um plano de intervenção centrado no problema; 3) dominar técnicas de intervenção adequadas à situação; 4) avaliar os resultados da intervenção.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1. Paradigmas do Condicionamento Clássico e Operante; 2. A aprendizagem social; 3. Análise funcional de situações-problema; 4. Intervenção centrada no problema; 5. Técnicas comportamentais de modificação do comportamento; 6. Técnicas cognitivas de modificação do comportamento; 7. Estratégias centradas no envolvimento; 8. Competências pessoais,autorregulação, savoring e resiliência e capital social; 9. Aplicações específicas para o exercício e desporto.
Avaliação	Estratégias participativas e expositivas. Avaliação através da elaboração de um trabalho e sua discussão pública.
Bibliografia	Le Scanff C. (Eds) (2003). L'intervention en psychologie du sport. Manuel de Psychologie du sport. Ed de la Revue EPS. Le Scanff C. (2000). Les Aventuriers de l'extrême. Paris : Calmann-Levy. Singer, R.N., Hausenblas H., & Janelle, C. (2001). Handbook of sport psychology. New York: Wiley. Calmeiro, L & Matos , MG (2004) Psicologia do exercício e da saúde, Lisboa: Visão e Contextos Matos MG e Sampaio, D (2009) Jovens com saúde, Lisboa:Leya Matos, MG Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola; Lisboa:FMH Morgan, A; Davies, M; Ziglio, E (2010) Health assets in a global context; Springer Ridder, D & Wit, J (2006) Self regulation in health behaviour, Wiley and son Neenan, M ; Dryden, W (2002) Life coaching: a cognitive beavioral approach ; Routledge Bryan, F and Veroff, J (2007) Savoring, London, Erlbaum Weissman, M; Markowitz, Klerman, (2000) Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy, Basic books