



ELISA AFFONSO ORCESI DA COSTA

PSICÓLOGA – CRP106278

(11) 96586-6058

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

@psi\_elisacosta

## PERFIL

Sou psicóloga formada desde 2005, com experiência em atendimento clínico e workshops intensivos. Minha abordagem terapêutica integra Terapia de Aceitação e Compromisso, Somatic Experience e Mindfulness. Antes de me dedicar exclusivamente à psicologia, fui atleta profissional de surfe no Brasil, competindo no circuito Super Surfe da ABRASP. Especializei-me em Psicologia do Esporte e Preparação Mental de Atletas, aplicando essas ferramentas em minha prática clínica. Desde 2008, estudo técnicas de meditação, iniciado por uma experiência de imersiva na Índia, e mais tarde comecei a estudar Mindfulness baseado em evidências científicas. Atualmente, estudo Neurociência e Comportamento pela PUC para me atualizar sobre o cérebro humano e seu impacto no humor e comportamento. Meu objetivo é ajudar as pessoas a encontrar soluções para problemas aparentemente insolúveis, oferecendo leveza, gentileza e empatia no processo terapêutico.

## HISTÓRICO PROFISSIONAL

### **Psicóloga Clínica 02/2005 - presente**

Consultório próprio, atendimentos presenciais e online, São Paulo, Brasil

### **Facilitadora de grupos de autoconhecimento 01/2011 - 12/2017**

Escola de autodesenvolvimento "O Caminho do Coração", São Paulo, Brasil

- Facilitação de diversos workshops focados no autodesenvolvimento
- Utilização de um rico repertório de ferramentas terapêuticas, auxiliares na condução da metodologia dos grupos: meditação, bioenergética e respiração.
- Organização de Workshops: desenvolvimento de flyers de divulgação, compra de materiais, processo de inscrição e cronograma de atividades.
- Coordenação de uma equipe de psicólogos, organizando treinamentos e supervisões.

### **Bem-Estar Corporativo 01/2024 – presente**

Oferecemos programas educacionais com aulas teóricas e práticas, como mindfulness, ginástica laboral, yoga, além de atendimento psicológico e sessões de mudança de vida





## FORMAÇÃO ACADÊMICA

### **Curso de Pós-Graduação Lato Sensu Neurociências e Comportamento**

Início em março/2024 - presente (em andamento)  
PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

### **Formação em Terapia de Aceitação e Compromisso**

02/2024 - presente (em andamento)  
Instituto Par Ciências do Comportamento, São Paulo, Brasil

### **Especialização em Psicologia do Esporte e Preparação Mental de Atletas**

12/2024  
Ministrado por Sâmia Hallage

### **Formação em Somatic Experiencie**

11/2008 – presente (em andamento)  
Associação Brasileira do Trauma, São Paulo, Brasil.

### **Bacharelado em Psicologia Clínica**

12/2005  
UNIP, São Paulo, Brasil

### **Ensino Médio (ultimo ano, programa de intercambio estudantil)**

2001  
Newcastle, Australia

### **Ensino Médio**

2000  
Escola Verra Cruz, São Paulo, Brasil

### **Ensino Fundamental 1 e 2**

Colégio Santa Cruz, São Pulo, Brasil

## APERFEIÇOAMENTO E ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Certificado em Performance Mental, por Carla di Pierro,  
pelo programa Cada uma é Uma  
04/2024

Certificado do Curso de Atualização em Neurociencias, Emoção e Gestão de  
Relacionamento, promovido pelo instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein,  
com carga horária total de 08 horas.  
02/2024

Cerificado em Psicologia do Esporte e Preparação Mental, por Samia Hallage,  
com duração de 80 horas.  
12/2023

## IDIOMAS

Português e inglês

## LIVES

Conteúdos de reflexões terapêuticas nas plataformas digitais – Instagram