

PLANO DE AÇÃO EDUCACIONAL

CURSO COMBATENDO A ANSIEDADE - 2020.x1

1. Objetivo geral

Examinar a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e suas causas, sintomas e consequências na qualidade de vida. Analisar mecanismos de superação, técnicas de gerenciamento da SPA, em busca do equilíbrio emocional, de modo a manter a criatividade intelectual e a produtividade, sem esgotamento mental.

2. Público alvo

Todos os servidores.

3. Inscrições e matrículas

Os próprios interessados poderão se inscrever, por meio da plataforma ANP.net. As matrículas serão homologadas após o encerramento do evento, mediante Portaria do Diretor da Academia Nacional de Polícia (ANP).

4. Organização

A ação educacional funcionará de acordo com as prescrições contidas neste plano, no Regime Escolar da ANP e demais normas vigentes na PF.

4.1. Metodologia

A ANP adotará a metodologia de educação a distância, com suporte do ambiente virtual de ensino e aprendizagem ANP.net, acessível por meio do endereço <https://anpnet.pf.gov.br>, com emprego de recursos educacionais multimídia, sem acompanhamento docente.

4.2. Grade curricular

4.2.1. Disciplina e carga horária

Combatendo a Ansiedade – 36 horas.

4.2.2. Ementa

Introdução ao curso: enfrentando a SPA. Conectados com o mundo e desconectados de si mesmos. Mentes agitadas: o que é a SPA (e o que não é). Diferença entre estresse e ansiedade. O fenômeno RAM e os gatilhos da memória. O fenômeno do autofluxo, âncoras e janelas da memória. Os seis níveis da SPA: Síndrome do Pensamento Acelerado. O vício em tecnologia digital. Técnicas para gerenciar a SPA e mentes inquietas: O eu como autor da própria história; Aprender a arte de reeditar as janelas da memória; Contemplar o belo e não ser uma máquina de pensar e trabalhar; Não ser traidor de sua qualidade de vida. A vida: um espetáculo de prazer (ou de estresse).

4.2.3. Objetivos específicos

- Descrever a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA);
- Conhecer as consequências da SPA na qualidade de vida: ansiedade e insatisfação crônica, cansaço físico exagerado, sofrimento por antecipação, impaciência, dores

de cabeça e dores musculares, problemas de memória e concentração, distúrbios do sono, entre outras;

- Diferenciar estresse de ansiedade;
- Apontar as características do fenômeno RAM (Registro Automático da Memória);
- Conceituar o fenômeno do autofluxo, as âncoras e janelas da memória;
- Apontar os seis níveis da SPA;
- Identificar as consequências do vício em tecnologia digital;
- Reconhecer a importância do EU como autor da própria história;
- Empregar a reedição das janelas da memória;
- Identificar a importância de contemplar o belo e não se tornar uma máquina de pensar e trabalhar;
- Apontar formas de evitar a autossabotagem da saúde emocional; e
- Identificar as fontes de prazer e estresse da vida.

4.2.4. Conteúdo programático

- Aula nº 1 - Conectados com o mundo e desconectados de si mesmos
- Aula nº 2 - Mentes agitadas: o que é a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)
- Aula nº 3 - Diferença entre estresse e ansiedade
- Aula nº 4 - Compreendendo os bastidores da mente humana: parte I
- Aula nº 5 - Compreendendo os bastidores da mente humana: parte II
- Aula nº 6 - Os seis níveis da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)
- Aula nº 7 - O vício em tecnologia digital
- Aula nº 8 - Técnicas para gerenciar a SPA e mentes inquietas: parte I
- Aula nº 9 - Técnicas para gerenciar a SPA e mentes inquietas: parte II
- Aula nº 10 - Técnicas para gerenciar a SPA e mentes inquietas: parte III
- Aula nº 11 - Técnicas para gerenciar a SPA e mentes inquietas: parte IV
- Aula nº 12 - A vida: um espetáculo de prazer
- Módulo extra: Cury responde

5. Avaliações e desligamento

5.1. Avaliações

Tendo em vista o escopo da ação educacional, são previstas, ao final de cada aula, apenas atividades práticas, para aplicação individual dos conhecimentos ministrados. O planejamento não contempla atividades de verificação de aprendizagem, de modo que somente a participação será certificada.

5.2. Desligamento

Serão desligados da ação educacional apenas os participantes que solicitarem desligamento ao supervisor.

6. Disposições diversas

- a) O conteúdo e as atividades serão disponibilizados na língua nativa do público-alvo, salvo disposição em contrário firmada em Acordo de Cooperação;
- b) Eventuais questionamentos referentes ao conteúdo da ação educacional deverão ser encaminhados pelo participante ao supervisor da ação educacional até 48 horas após o encerramento do evento, cabendo a este tomar as providências necessárias à apreciação e à resposta;
- c) Os casos omissos serão dirimidos pela Direção da ANP.