



PROGRAMA DE ATENÇÃO E RESILIÊNCIA ACADÊMICA

## **PROGRAMA DO CURSO**

2018.1

# ÍNDICE

<b>2018.1</b>	<b>1</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>2</b>
<b>INSTRUTORES</b>	<b>3</b>
<b>DESCRIÇÃO DO CURSO</b>	<b>3</b>
<b>CONTATO DO CURSO</b>	<b>4</b>
<b>ELEMENTOS CHAVE DO CURSO</b>	<b>4</b>
<b>PRINCIPAIS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM</b>	<b>4</b>
<b>ESBOÇO DO CURSO</b>	<b>5</b>
SEMANA 1: INTRODUÇÃO A ATENÇÃO E RESILIÊNCIA EMOCIONAL	5
SEMANA 2: HÁBITOS, ROTINAS E OBJETIVOS	5
SEMANA 3: MINDFULNESS	6
SEMANA 4: ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE	6
SEMANA 5: MOVIMENTOS CONSCIENTES	7
SEMANA 6: AVALIAÇÃO DO MEIO DO CURSO	7
SEMANA 7: VULNERABILIDADE E EMPATIA	7
SEMANA 8: RELACIONAMENTOS	8
SEMANA 9: AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA & AUTOCOMPAIXÃO	8
SEMANA 10: DESENVOLVENDO AMOR PRÓPRIO	8
SEMANA 11: DESENVOLVENDO COMPAIXÃO PARA O PRÓXIMO	9
SEMANA 12: COOPERAÇÃO E RECONCILIAÇÃO	9
SEMANA 13: COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA	10
SEMANA 14: REFLEXÕES FINAIS, WRAP-UP E COMO SEGUIR AGORA?	10

## INSTRUTORES

### **Gil Sant'Anna**

Graduado pela UFRJ, candidato ao doutorado em Ciências Médicas pelo Instituto D'Or, instrutor de mindfulness (British Mindfulness Institute) e certificado em Treinamento em Cultivo em Compaixão (CCARE-STANFORD). Autor do livro "Atenção Plena na Universidade" e criador do Programa de Atenção e Resiliência Acadêmica. É apaixonado por movimento, consciência corporal e bem-estar.

## DESCRIÇÃO DO CURSO

PARA é o primeiro programa online de suporte e aprendizagem emocional para universitários, professores e interessados na ciência do bem-estar psicológico. Os estudantes vão se engajar com os exercícios mais provocativos e práticos da psicologia e educação positiva e descobrir como aplicar idéias com base científica em suas próprias vidas.

O curso oferece aos estudantes estratégias práticas para desenvolver competências de **resiliência emocional, consciência alimentar, corporal e habilidades sociais** através da combinação de exercícios psicoeducativos, profissionais especializados e o suporte social de uma rede de pessoas que estão buscando a mesma coisa: transformar seu estilo de vida e lidar com as pressões acadêmicas. O objetivo é desenvolver resiliência para lidar com as dificuldades da vida e da universidade.

O instrutor Gil Sant'Anna não só é autoridade em mindfulness e treinamento em compaixão, como é um apaixonado por ensino e aprendizagem, tornando o processo leve e divertido. Ele será acompanhado de experts renomados, incluindo Dr. Paulo Matos, Gabi Mahamud, Pedro Nascimento, Lucas Gemal e Luíza Brasil - discutindo temas como felicidade, relacionamentos, alimentação, feminismo e corporeidade.

Uma lição que aprendemos com os estudantes anteriores? Você aproveita o curso muito mais se fizê-lo com outras pessoas. Se inscreva com um amigo, tente formar uma turma. Você pode também se juntar a comunidade do curso no facebook Meu Bem-Estar | Habilidades Socioemocionais e se apresentar ao pessoal.

## CONTATO DO CURSO

Devido ao alto número de inscritos no curso, seus instrutores podem não conseguir responder individualmente suas dúvidas. No entanto, você pode enviar problemas ou comentários por email para [falecomopara@gmail.com](mailto:falecomopara@gmail.com) e nossa equipe do curso irá fazer um esforço para assistir você.

## ELEMENTOS CHAVE DO CURSO

- Vídeos gravados por instrutores
- Vídeos de palestrantes convidados
- Leituras
- Exercícios práticos propostos toda semana (a maioria no facebook)
- Check-in* de emoções semanalmente
- Exames (testes para avaliação de conhecimento)

## PRINCIPAIS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes estarão aptos à:

- Definir resiliência de uma maneira que é consistente com as evidências científicas;
- Identificar diferentes emoções no próprio corpo;
- Entender a relação entre bem-estar, conexão humana e qualidades pró-sociais como compaixão, altruísmo e gratidão;
- Explicar o por quê o engajamento ou a prática de certos exercícios ou atividades podem promover o bem-estar psicológico.
- Aplicar lições da psicologia social e positiva em suas vidas acadêmicas e pessoais, aumentando a auto-compreensão.
- Praticar técnicas cientificamente testadas para aumentar resiliência em si mesmos e nas pessoas ao redor.

## **ESBOÇO DO CURSO**

Os materiais do curso vão ser liberados semanalmente **a partir de Quinta, dia 22 de Março de 2018, às 00:01 (UTC-3)** começando com a semana 1: Introdução a Atenção e Resiliência Emocional. Após, o material de cada semana será liberado semanalmente às Quintas (p. ex.: Semana 2 no dia 29 de Março de 2018).

### **I. SEMANA 1: INTRODUÇÃO A ATENÇÃO E RESILIÊNCIA EMOCIONAL**

- A. Bem-vinda(o) ao curso!
- B. O que é atenção e resiliência emocional?
- C. Por que isso importa?
- D. Sua história pessoal
- E. Uma breve história sobre as emoções
- F. TESTE #1
- G. Exercícios No Facebook

#### **Palestrantes convidados:**

- À confirmar

### **II. SEMANA 2: HÁBITOS, ROTINAS E OBJETIVOS**

- A. A ciência da construção de hábitos.
- B. A importância do sono.
- C. Como criar uma rotina de estudos
- D. Exercício #1
- E. Ferramentas de Autogestão
- F. TESTE #2
- G. Exercícios no Facebook

#### **Palestrantes convidados:**

- Pedro Nascimento, sócio do Grupo Anga
- Eduardo Valladares, criador do GEP-Descomplica

### III. SEMANA 3: MINDFULNESS

- A. A raiz do problema
- B. O que é mindfulness?
- C. História do Mindfulness/ Vipassana.
- D. Exercício #2
- E. TESTE #3
- F. Exercícios no Facebook

### IV. SEMANA 4: ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

- A. Como você come?
- B. Consciência da cadeia produtiva de alimentos
- C. Como cozinhar de forma saudável com pouco tempo?
- D. Qual a relação do café com o bem-estar?
- E. Documentário #1
- F. TESTE #4
- G. Exercício #3
- H. Documentário #2
- I. Exercícios no Facebook

#### **Palestrantes convidados:**

- Gabi Mahamud, fundadora do Good Truck
- Silvia Oigman, PhD em Química
- Thais Araújo, Gastrônoma pela UFRJ

### V. SEMANA 5: MOVIMENTOS CONSCIENTES

- A. Origem da Yoga e o Corpo.
- B. O que é Calistenia e como começar a praticar?
- C. Movimento, dança e bem-estar.
- D. Como começar a praticar yoga?
- E. TESTE #5
- F. Exercício #4
- G. Exercício #5
- H. Exercícios no Facebook

**Palestrantes convidados:**

- Thiago Leão, Instituto Hermógenes
- Karen Cruz, fundadora do estúdio The Flying Room

**VI. SEMANA 6: AVALIAÇÃO DO MEIO DO CURSO**

- A. Reflexões sobre as semanas
- B. Revisão das semanas
- C. Prova #1
- D. Avaliação da metade do curso

**VII. SEMANA 7: VULNERABILIDADE E EMPATIA**

- A. O que é empatia?
- B. O Poder da Vulnerabilidade
- C. TESTE #6
- D. Exercício #6
- E. Exercício #7 (presencial recomendado)
- F. Exercício no Facebook

**VIII. SEMANA 8: RELACIONAMENTOS**

- A. Qual a diferença entre empatia, amor e bondade?
- B. Como sentimos a bondade no corpo?
- C. Repensando infidelidade:
- D. Como amar e ser amado
- E. TESTE #7
- F. Exercício #8
- G. Exercício #9
- H. Exercício no Facebook:.

## IX. SEMANA 9: AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA & AUTOCOMPAIXÃO

- A. Qual a diferença entre autoestima e autocompaixão pra você?
- B. Autoestima e autocompaixão.
- C. TESTE #8
- D. Exercício #10
- E. Exercício #11
- F. Exercício no Facebook

### **Palestrantes convidados:**

- Yotam Heineberg, PsyD Stanford
- Daniel Martin, PhD, Lecturer at Stanford

## X. SEMANA 10: DESENVOLVENDO AMOR PRÓPRIO

- A. O que é aceitação para você?
- B. Aceitação e Resistência: Como lidar com a autocrítica e com as emoções?
- C. Aceitação e Moda
- D. Perfeccionismo
- E. TESTE #9
- F. Exercício #12
- G. Exercício #13
- H. Exercícios no Facebook

### **Palestrantes convidados:**

- Gabi Monteiro, estilista
- Luiza Brasil, assessora da Constanza Pascolato

## XI. SEMANA 11: DESENVOLVENDO COMPAIXÃO PARA O PRÓXIMO

- A. Qual a diferença entre bondade, empatia, compaixão e misericórdia?
- B. Por que precisamos de compaixão?
- C. Compaixão e vozes em nossa mente.
- D. Exercício #14
- E. Exercício #15
- F. TESTE #10



*A cópia ou reprodução deste material sem autorização do autor não é permitida.*

G. Exercício no Facebook

## XII. SEMANA 12: COOPERAÇÃO E RECONCILIAÇÃO

- A. O que é perdão?
- B. Fomos feitos para nos conectar
- C. Reconciliação
- D. Como se conectar magicamente com qualquer pessoa
- E. Por que conexões sociais aumentam a felicidade?
- F. A ciência do perdão
- G. Teste #11
- H. Exercício #16
- I. Exercícios no Facebook

## XIII. SEMANA 13: COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

- A. O que é violência para você?
- B. Direitos e Necessidades Humanas.
- C. Exercício #17
- D. Escuta empática.
- E. Exercício #18
- F. Exercícios no Facebook

## XIV. SEMANA 14: REFLEXÕES FINAIS, WRAP-UP E COMO SEGUIR AGORA?

- A. Reflexões sobre as semanas
- B. Revisão das semanas
- C. Prova #2
- D. Avaliação de fim de curso

*Gil S. Sant'Anna Jr.*

Idealizador e coordenador do PARA.