

PLANO DE CURSO

Descrição do Curso

Nome: Oficinas de Gestão da Preocupação e Gestão do Pensamento

Carga Horária: 1h30 cada

Público-alvo: servidores do MSJP

Datas: 10, 12, 17 e 19/09/2019

Horário das aulas: 10h

Local: Anexo II do MSJP

Quantidade de participantes: quinze

Dados do(a) Instrutor(a)

Nome: Katia de Lima

Órgão de exercício: Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios

Titulação: Especialista

CPF: 883.322.331-00

Objetivo do curso

Geral: Gestão das preocupações: Trabalhar a ansiedade com ferramentas da psicologia cognitivo comportamental tendo como foco a correta gestão da preocupação, aprendendo a diferenciar preocupações produtivas das improdutivas e melhorar resolução de problemas.

Gestão do pensamento: Aprender a identificar pensamentos automáticos disfuncionais, reconhecer emoções, corrigir distorções cognitivas e gerenciar pensamentos para diminuição de sintomas depressivos e ansiosos

Conteúdos abordados

- 1) conceito de ansiedade
 - 2) conceito de preocupação
 - 3) diferença entre preocupação produtiva e improdutiva
 - 4) ferramenta 1: respiração
 - 5) ferramenta 2: gestão da preocupação produtiva
 - 6) ferramenta 3: gestão da preocupação improdutiva
-
- 1) Conceito de pensamento
 - 2) O pensamento disfuncional na base dos sintomas ansiosos e depressivos

- 3) ferramenta 1: Registro de pensamento disfuncionais (RPD)
- 4) ferramenta 2: gestão dos pensamentos
- 5) ferramenta 3: Identificando distorções cognitivas
- 6) ferramenta 4: mindfulness

Metodologia

Oficina participativa, utilização de dinâmicas de grupo, exposição dialogada, aplicação de ferramentas e testes.

Os conceitos serão apresentados em flipchart.

Recursos necessários

Flipchart

Material para impressão a ser enviado com antecedência

Balões coloridos

A4 em branco e canetas.

Brasília, 27 de agosto de 2019.

Kátia de Lima