

MÉTOD0 CPC

Olá ALUNO, este material foi criado para potencializar sua preparação na fase psicológica do concurso, que exigirá mais de você do que imagina. Será importante realizar todas as atividades contidas aqui em conjunto com o Curso Método CPC do Instituto Supera e lembre-se de que, quanto mais praticar os exercícios propostos nas aulas mais desenvolverá seu perfil e suas chances alimentarão proporcional ao nível de dedicação ok?

Quem sou Eu?

Sou Felipe Oliveira, psicólogo CRP - 06/95373 atuando desde 2009 na área de desenvolvimento comportamental e emocional para fase psicológica dos concursos policiais. Fui policial militar do Estado de São Paulo de 2000 até 2012, no qual trabalhei em diversas áreas, mais isso é assunto para outra hora, sou pós-graduando em psicologia positiva pela PUC, coach de inteligência emocional e diretor do Instituto Supera.

O conteúdo

Todo o conteúdo das aulas e deste material foi elaborado com base na psicologia positiva, comportamental, cognitiva e técnicas de coaching de inteligência emocional. O conteúdo é híbrido, ou seja, ele vai servir para qualquer concurso que tenha fase psicológica no processo seletivo, algumas diferenças podem existir no edital de um Estado para o outro ou de uma instituição para outra, porém colocando tudo das aulas em prática você desenvolverá seu perfil para seu edital ok.

Estrutura

O curso Método CPC está organizado na seguinte estrutura, conceito, exemplos, exercícios e porque o exercício funciona.

Como utilizar o curso

Você deverá iniciar as aulas do Método CPC na seguinte ordem:

1. Introdução;
2. Mapa mental e;
3. Autorresponsabilidade.

Após assistir estas três aulas, as demais você poderá assistir na sequência que achar melhor.

AUTORESPONSÁBILIDADE

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações no seu mapa, para isso utilize uma folha A4 (sulfite):

- O que é
- Exemplos
- Exercícios

Responda as questões em uma folha a parte e seja o mais detalhista possível nas suas respostas.

1. Qual será seu papel nesta jornada do concurso e aqui no curso?
2. Qual exercício foi indicado para desenvolver a Autorresponsabilidade?
3. Se você já falhou na vida foi por que estava enquadrado em qual porcentagem da população? Nos 13% ou 87%?

Como está organizada sua rotina hoje? Preencha abaixo a planilha seguindo o exemplo detalhando por dia e a cada hora sua rotina:

Hora	Segunda	Terça	Quarta
06:00	Acordo		
06:05	Arrumo/café		
06:50	Saio p/trabalho		
08:00	Trabalho		
17:00	Saio trabalho		
18:00	Academia		
19:30	Casa/banho		
20:00	Descanso		
21:00	Janto		
22:00	Redes sociais		
24:00	Dormir		

Agora em uma folha a parte faça com sua rotina atual de segunda a domingo e depois refaça inserindo dia e hora que assistirá as aulas, leitura, exercícios propostos nas aulas, pode incluir também preparação para outras fases do concurso como dia que treinará para o TAF etc., e estabeleça uma rotina EXTRAORDINARIA.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

Faça seu mapa mental em uma folha a parte seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios
- Filmes/Livros

Responda as questões abaixo e seja o mais detalhista possível nas suas respostas, importante que escreva sua resposta.

1. Quais foram seus aprendizados da aula?
2. Quantos exercícios são indicados para trabalhar relacionamento? E quais são?
3. Qual item está diretamente ligado ao baixo relacionamento interpessoal?

DESCONTROLE EMOCIONAL

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios
- Filmes/Livros

Responda as questões abaixo e seja o mais detalhista possível nas suas respostas, importante que escreva sua resposta.

1. Quais foram seus aprendizados da aula?
2. Quais itens formam Descontrole Emocional?

ANSIEDADE

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios
- Filmes/Livros

Explique:

1. O que acontece no cérebro para surgir ansiedade?
Qual exercício indicado?

2. Quais são os geradores de ansiedade? Como trabalhar cada gerador de ansiedade identificado por você na aula?

RESILIÊNCIA

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios
- Filmes/Livros

Explique:

1. Quais exercícios são importantes serem realizados para desenvolver a resiliência?

2. Quais características emocionais e comportamentais são necessárias desenvolver para se tornar resiliente?

AUTOCONFIANÇA

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios
- Filmes/Livros

Explique:

1. Quais exercícios são indicados para desenvolver Autoconfiança? Qual a sequência que deverão ser feitos?

2. Identifique um PAs relacionado ao seu concurso e faça a lista de evidências.

PAs_____

Favoráveis

Desfavoráveis

ENTREVISTA

Busque responder as perguntas 1, 2 e 3 antes de assistir a aula de entrevista, poderá ter mais de uma resposta cada pergunta. Após respondê-las assista a aula e reveja suas respostas.

1. O que é mais observado pelo psicólogo na hora da entrevista ou dinâmica?

☐ Conteúdo; ☐ Postura e comportamento.

2. Como você saberá que sua resposta precisa ser longa ou curta?

☐ Pelo tipo de pergunta; ☐ O quanto eu penso sobre aquele assunto independente do tipo de pergunta.

3. Qual tipo de roupas precisa ir vestido no dia?

☐ Roupas confortáveis e sem estampas de apologia a algo; ☐ Roupas transparentes e decotes;
☐ Terno e gravata; ☐ Fardado se já for militar.

Liste algumas informações abaixo:

1. Suas qualidades
2. O que sabe da instituição
3. Família

Com base nestas listas, responda as perguntas abaixo usando pelo menos uma informação de cada lista quando possível:

1. Liste o que motivou você a ser policial?
2. O que te faz pensar que será um bom policial?
3. Qual seu plano alternativo caso seja reprovado?
4. Quais suas expectativas em relação a instituição?

Liste seus cinco defeitos e justifique porque são considerados defeitos para você?

Liste características da comunicação são importantes na entrevista?

Quais informações são necessárias conter na sua apresentação?

Faça algumas redações com os temas abaixo em folhas separadas:

1. Quem sou EU?
2. Desde quando quero ser policial? Por quê?
3. A instituição.

Agora faça uma redação com informações dos três temas acima.

Qual PAs você tem em relação a entrevista?

Faça a lista de evidências para cada pensamento identificado.

AGRESSIVIDADE

Faça seu mapa mental seguindo a orientação da aula de mapa mental e no mínimo utilize as seguintes informações:

- O que é
- Exemplos
- Causadores
- Exercícios

1. Com base no conhecimento adquirido na aula liste três exemplos, onde e com quem você expressa sua agressividade?

2. Qual exercício vai colocar em prática para equilibrar sua agressividade?

3. Sua agressividade interfere no seu relacionamento interpessoal ou ansiedade? Explique como caso interfira?