**MINUTA**

**“Decolando para o voo mais importante”**

Curso simples e curto, da ALTA, introdutório para o curso “O voo mais importante”, este em parceria com o Dr. Augusto Cury.

Referência: curso “A mente mente”, por Augusto Cury.

Quantidade de aulas: 8 (oito) aulas, com duração de até 15 (quinze) minutos cada.

* **Check-in**
  + Breve introdução sobre o curso
* **AULA 1- Voo Interior: navegando pelos desafios emocionais na aviação**
  + Explorar os desafios psicológicos na aviação
  + Compreender a importância do equilíbrio emocional para um voo seguro

**AULA 2- Checklist emocional: Identificando e gerenciando pensamentos automáticos**

* + Identificar padrões de pensamento automáticos (distorções cognitivas)
  + Estratégias cognitivas para promover pensamentos mais adaptativos

**AULA 3- Navegando pelas turbulências emocionais: Ansiedade e estratégias de controle**

* + Reconhecer a ansiedade na aviação e técnicas específicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para controle emocional
  + Desenvolver planos de ação para lidar com situações desafiadoras

**AULA 4- Caixa preta interior: Lidando com eventos críticos**

* + Aplicação da TCC para processar traumas e eventos críticos
  + Estratégias de enfrentamento para profissionais da aviação

**AULA 5- Autoinstruções Positivas: Mantendo a autoconfiança em altitudes elevadas**

* + Desenvolvimento de autoinstruções positivas para enfrentar desafios na aviação
  + Utilização de técnicas mindfulness e respiração para reforçar a autoconfiança

**AULA 6- Trabalhando em equipe: Relacionamentos interpessoais na aviação e em terra**

* + Explorando a dinâmica de relacionamentos na aviação e sua influência no bem-estar
  + Estratégias de TCC para melhorar a qualidade dos relacionamentos pessoais e profissionais

**AULA 7- Planejamento de emergência emocional: Lidando com pressões e sobrecargas na aviação**

* + Desenvolvimento de um plano de emergência emocional para lidar com situações de alta pressão e de fadiga
  + Aplicação de técnicas de mindfulness para manter o desempenho em situações críticas

**AULA 8- Pousando com sucesso: Consolidando as técnicas de TCC na prática aeronáutica**

* + Revisão e consolidação das técnicas de TCC aprendidas
  + Desenvolvimento de estratégias contínuas para manter a saúde mental e emocional na aviação