

“

Programa resolve  
**REATIVIDADE**

PORTAL TUDO DE CÃO TRANSFORMA

”



ADESTRAMENTO POSITIVO

# Ciclo Plena

Marcelo Eckmann

## PARA QUE SERVE O CICLO PLENA?

### 1° AGIR DE FORMA PROATIVA.

Nós, como treinadores dos nossos próprios cães, precisamos pensar proativamente. É o que mais distancia uma metodologia baseada em R+(pensa proativamente = antes do erro/ problema acontecer) de uma tradicional (pensa reativamente = após o erro/problema acontecer).

Foque as suas energias no antes!

### 2° TOMAR DECISÕES MAIS CONSCIENTES.

Ao invés de se surpreender com algo no treino e apenas “reagir” a situação, você terá a consciência da escolha que fará.

### 3° TRABALHE COM BASE NOS ACERTOS.

Para se antecipar a várias situações.

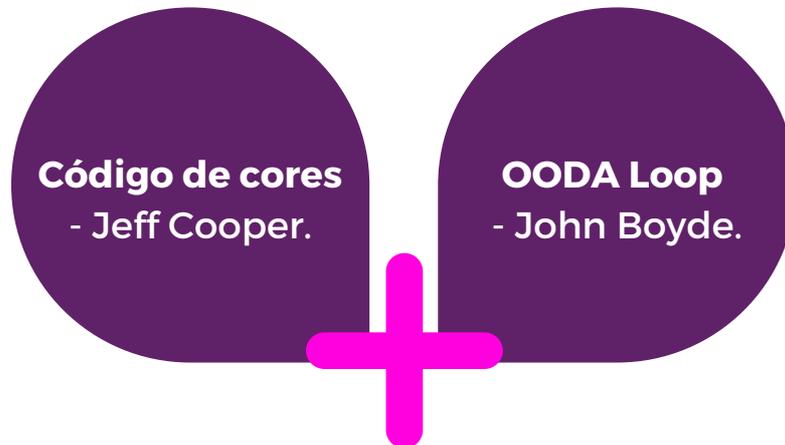
### 4° PARA ESPAÇOS AMPLOS E URBANOS.

Para você conseguir treinar em qualquer lugar.

### 5° PORQUE NÃO TEMOS CONTROLE DE NADA.

Isso precisa ficar muito claro e por isso é preciso estar alerta para se antecipar as atitudes dos estímulos no ambiente.

### DE ONDE VEIO O CICLO PLENA?



**IMPORTANTE:** Conhecer os estados mentais. Sempre estamos em um estado mental e precisamos conhecê-los.

---

### VAMOS AS NOSSAS CORES:

**BRANCA**

Completamente alheio ao ambiente. **Nesse estado mental não existe treino**, só alcançamos ele meditando, orando, dormindo, estando em coma e etc, totalmente alheios ao ambiente.

**VERDE**

Concentrado em algo muito específico. Quando estamos muito concentrados em algo e por isso ficamos distraídos ao que está acontecendo no ambiente.

**Não se treina reatividade nesse estado mental.**

### VAMOS AS NOSSAS CORES:

#### AMARELO

Relaxado mas atento ao ambiente. Estamos relaxados mas alertas com a chegada de estímulos ao ambiente. **Essa cor é importante pra treinar reatividade.**

#### LARANJA

Identificação de um estímulo gatilho. Aqui é quando identificamos o estímulo gatilho que queremos treinar. **Também é ideal pro treino.**

#### VERMELHO

Ameaça se concretizando. É aquele estímulo gatilho “do nada”, quando o erro está prestes a se concretizar. **Não se treina nessa cor.**

#### PRETO

Visualização de comportamento agressivo. **Quando o erro já aconteceu.**

---

### PARA REFLETIR:

**#trabalhenomenosnze**

Qual estado mental VOCÊ costuma estar quando treina seu cão?

## O QUE SIGNIFICA CICLO PLENA?

**P L E N A**

planejamento

leitura

entendimento

nitidez

ação

---

Seguindo essas cinco etapas, esses estímulos no ambiente deixarão de ser uma surpresa pra você pro seu cão. Permitindo que a sua tomada de decisão seja consciente.

### 1 PLANEJAMENTO

Pensar o ambiente que o cão irá frequentar. É literalmente planejar, nessa fase você não está na rua treinando.

### 2 LEITURA

Leitura de ambiente. Mapear o local e identificar as possíveis situações que podem ocorrer, rotas de fuga e identificando estímulos no ambiente.

### 3 ENTENDIMENTO

É uma oportunidade de treino. É nosso papel buscar essa fase e se manter nela (para não escalar pra um possível erro). Fazer várias perguntas pra entender se esse estímulo é bom ou se será preciso tomar distância dele.

### 4 NITIDEZ

Colocar na balança as respostas da etapa anterior. Essas respostas favorecem a interação do meu cão com o estímulo? Eu tenho dúvida? Elas não favorecem a interação do meu cão?. Com base nisso passaremos para a etapa seguinte.

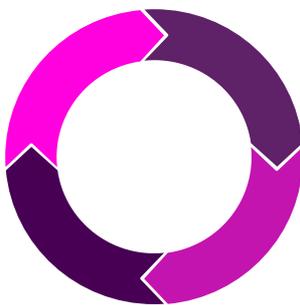
### 5 AÇÃO

O que eu decidi na etapa anterior, agora eu faço.

Exemplo:

É uma interação boa → eu me aproximo.

Não é uma interação boa → faço manejo e saio da situação.



É um ciclo pois cada vez que você finaliza, inicia novamente.

**Saiu da ação → (re)planejamento.**



Vídeo de exemplo reais do uso do Ciclo Plena a partir de 16:40.

### O que treinar?

1. Estudar o ambiente,
2. Aplicar ciclo plena sem o cão,
3. Aplicar ciclo plena com cão de amigo (se possível),
4. Aplicar ciclo plena com seu cão em ambiente fácil.



**TUDO  
DE  
CÃO**



[instagram.com/tudodecao/](https://www.instagram.com/tudodecao/)



[youtube.com/c/tudodecao](https://www.youtube.com/c/tudodecao)

---

**Este material foi carinhosamente desenvolvido  
pelas adestradoras da Tudo de Cão:**

[@jaquelinepompeu](https://www.instagram.com/jaquelinepompeu)

[@thays.andradef](https://www.instagram.com/thays.andradef)

---

**OBRIGADA!**