



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Setor de Formação Permanente

PLANO DE CURSO		
NOME DO CURSO: Programa Mindfulness de 8 Semanas		
PROFESSOR: Renata Kurtz		
LOCAL DE REALIZAÇÃO:		
ANO: 2023	PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22/09, 29/09, 06/10, 20/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, das 10h às 12h	CARGA HORÁRIA TOTAL:
PÚBLICO-ALVO		
público geral (40 vagas)		
EMENTA		
Capacidade de mudar. Experiências diretas corpo-mente com o método das práticas de Mindfulness. Consciência da respiração como recurso para a prática. Consciência no corpo. Postura, sensações, emoções e pensamentos de forma integrada na vida diária. Experiência no momento presente. Hábitos, crenças e escolhas conscientes. Autocompaixão e compaixão. Comunicação consciente. Alimentação consciente. Equanimidade no cultivo de uma vida plena.		
JUSTIFICATIVA		
<p>O contexto atual, marcado pelo ritmo turbulento, pela transformação acelerada e pela alta complexidade para a tomada de decisão, exige do profissional a capacidade de se manter em equilíbrio, ser flexível e fazer escolhas de forma consciente e ponderada.</p> <p>Mindfulness significa estado de consciência plena, com propósito, na realidade presente e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2013).</p> <p>As práticas de Mindfulness estão também correlacionadas com autorregulação emocional e inteligência emocional.</p> <p>O conceito de consciência estudado pelas neurociências é multifacetado, envolvendo como estar alerta; em direção ao indivíduo (autoconsciência) ou externamente (para o ambiente); e no sentido de maturidade que influencia na decisão (ZEMAN, 2006).</p>		
OBJETIVO GERAL		
O programa de Mindfulness de 8 semanas é um programa educacional, não terapêutico, laico, com objetivo de oferecer aos participantes estratégias para cultivar as habilidades inatas da mente de estar focada, com propósito, de forma clara, criativa e compassiva.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		

Desenvolver, por meio da prática regular dos participantes (DAVIDSON; KABAT-ZINN et al. 2003; KABAT-ZINN, 2013):

- desenvolvimento da concentração, do foco e da criatividade;
- autocontrole e equilíbrio emocional;
- redução do estresse e da ansiedade;
- melhora no sistema imunológico;
- melhora nos relacionamentos pessoais e profissionais;
- melhora na capacidade de lidar com problemas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Capacidade de mudar

Iniciar o processo de mudança pelas experiências diretas corpo-mente com o método das práticas de Mindfulness, com naturalidade, simplicidade e facilidade.

Identificar a consciência da respiração como recurso para a prática.

Práticas incorporadas ao cotidiano, formais e informais.

Identificar a consciência no corpo recurso para a prática. Postura, sensações, emoções e pensamentos de forma integrada na vida diária.

Experienciar o ser presente, de maneira diferente do modo "piloto automático".

Hábitos, crenças e escolhas conscientes.

Aprofundar as percepções no momento presente, de forma focada, livre de distrações.

Identificar as emoções, individuais e dos outros. Acolher as emoções.

Autocompaixão, relações interpessoais, comunicação consciente e compaixão.

Experienciar a consciência de que Mindfulness é um modo de ser e estar na vida. Alimentação consciente. O ser na natureza.

Reconhecer sua natureza compassiva, equânime e bondosa no cultivo de uma vida plena.

METODOLOGIA

A metodologia adota as orientações preconizadas pelo MTI na aplicação de práticas e exercícios conduzidos pela professora, predominantemente individuais, com compartilhamento e reflexão com o grupo; materiais produzidos pela professora e compartilhado com os participantes para as respectivas práticas individuais regulares, com base nas pesquisas realizadas em Neurociências; vídeos, histórias e casos.

Dessa forma, semanalmente, os participantes receberão áudios para apoio das práticas pessoais.

O PROGRAMA É EXPERIENCIAL. Se o participante não fizer as suas práticas pessoais, ele não se beneficiará dos resultados.

RECURSOS DIDÁTICOS

Espaço disponível para práticas sentadas e deitadas, com tapetes (estilo yoga ou colchonetes – cada participante pode levar o seu próprio). Projetor, internet, caixa de som, lápis e papel.

AValiação

Por se tratar de um curso tanto teórico quanto prático e vivencial, todos os encontros serão presenciais, com atividades em todas as aulas. A avaliação ocorrerá durante a realização das atividades. Será considerado aprovado o participante que realizar ao menos 70% das atividades e obtiver ao menos 70% de frequência.

ENTREGA DE CERTIFICADO

BIBLIOGRAFIA (se houver)

EMORY UNIVERSITY. Aprendizagem Social, Emocional e Ética (Aprendizagem SEE). Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão. Tradução: Valentin Conde. Atlanta (2019).

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Paulson, S., Davidson, R., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1), 87-104. Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016).

The embodied mind: Cognitive science and human experience. MIT press.

PROFESSOR(A)/INSTRUTOR(A)

Renata Georgia Motta Kurtz é psicóloga pela UFRJ, mestre e doutora em Administração pela PUC-Rio, com MBA em Gestão e RH também pela PUC-Rio. Professora na UERJ e na PUC-Rio nos departamentos de Administração. Pesquisadora de Desenvolvimento de pessoas e equipes, Inovação e Empreendedorismo. Instrutora de Mindfulness, certificada pela MTI. Tem treinamento no Center for Nonviolent Communication e certificação em LEGO® SERIOUS PLAY®. Em sua prática, vem trabalhando para desenvolver as competências socioemocionais, fundamentais sobretudo no contexto pós-pandemia no século XXI, em geral não contempladas pelos currículos tradicionais escolares, universitários (de graduação ou de pós-graduação) que enfocam em geral as competências técnicas de cada área do conhecimento.

Plano de Curso entregue em:

Professor(a) / Instrutor(a) Responsável