

CURSO Programa Mindfulness de 8 Semanas

Profa. Renata Kurtz

No atual ambiente de incertezas e complexidade, competências humanas e sociais, que podem não ser diretamente contempladas nos currículos tradicionais escolares e universitários são cada vez mais necessárias.

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.

Mindfulness significa estado de consciência plena, com propósito, na realidade presente e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2013). 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).

Dentre os benefícios pesquisados cientificamente do programa de 8 semanas de Mindfulness (DAVIDSON; KABAT-ZINN et al. 2003; KABAT-ZINN, 2013), estão:

- redução do estresse e da ansiedade
- melhora no sistema imunológico
- desenvolvimento da concentração, do foco e da criatividade
- desenvolvimento do autoconhecimento e autogestão
- desenvolvimento de competências socioemocionais, equilíbrio e inteligência emocional
- melhora nos relacionamentos – desenvolvimento de empatia, comunicação, cooperação
- abertura à criatividade e à mudança, melhora da capacidade de solucionar conflitos e de lidar com problemas