

Programa Mindfulness de 8 Semanas

Profa. Renata Kurtz – FAF/UERJ

(renatakurtz@gmail.com / renata.kurtz@uerj.br)

Link para inscrição: <https://forms.gle/4DUXEeHZNMa9ZptRA>

Data de início: 15/08/23

8 encontros, às terças, das 10h às 12h

Informações resumidas:

No atual ambiente de incertezas e complexidade, cultivar as habilidades da mente de estar focada, com propósito, de forma compassiva e criativa é cada vez mais necessário para o bem-estar das pessoas e para a tomada de decisão.

Com base nas Neurociências, o curso de Mindfulness de 8 semanas é um programa educacional, não terapêutico e laico. Suas práticas oferecem aos participantes benefícios como redução do estresse e da ansiedade, desenvolvimento de autoconhecimento, equilíbrio e inteligência emocional e melhora nos relacionamentos e desafios na vida em geral.

Objetivo

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

Público alvo

Servidores da UERJ, interessados em desenvolver atenção plena (Mindfulness) e qualidades da consciência e presença para o bem-estar integrado, e para o desenvolvimento tanto das dimensões intrapessoal, como interpessoal no trabalho e na vida em geral.

Conteúdo programático

Semana 1

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.

Semana 2

Identificar a consciência da respiração como recurso para a prática. Práticas incorporadas ao cotidiano, formais e informais.

Semana 3

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

Semana 4

Experienciar o ser presente, de maneira diferente do modo “piloto automático”. Hábitos, crenças e escolhas conscientes.

Semana 5

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

Semana 6

Identificar as emoções, individuais e dos outros. Acolher as emoções. Autoempatia, relações interpessoais, escuta consciente e empatia.

Semana 7

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

Semana 8

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

Metodologia

A professora que conduz o programa Mindfulness de 8 semanas é certificada pelo MTI (Mindfulness Trainings Institute). Dessa forma, a metodologia é laica e segue estritamente as práticas preconizadas pelo MTI: práticas e exercícios conduzidos pela professora, predominantemente individuais, com compartilhamento e reflexão com o grupo; materiais produzidos pela professora para esse fim com base nas pesquisas realizadas em Neurociências; vídeos, histórias e casos.

O projeto original do curso pretendia ser realizado na modalidade presencial na UERJ, campus Maracanã. Mas em função da pandemia, será realizado por meio da plataforma online RNP da UERJ. Com o retorno às atividades presenciais na UERJ, essa atividade também poderá ser retomada de forma presencial, se manter online ou híbrida.

Por se tratar de um programa prático e vivencial, todos os encontros serão ao vivo, síncronos, com atividades, aula a aula. A avaliação ocorrerá durante a realização das atividades. Será

considerado aprovado o aluno que realizar ao menos 85% das atividades e obtiver ao menos 85% de frequência.

Professora

Renata Georgia Motta Kurtz é psicóloga, mestre e doutora em Administração, com MBA em Gestão e RH. 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.