

House

Curso

Mindfulness Corporativo

© 2018



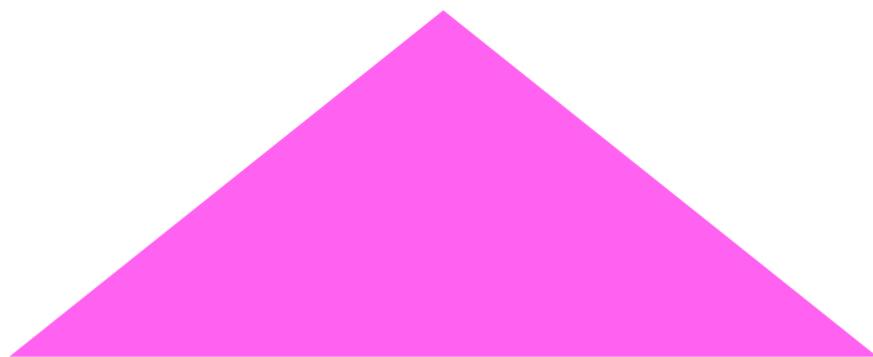
1 *Descrição do Programa*

2 *Propósito*

3 *Corpo Docente*

4 *Guia do Programa*

Descrição do programa



Este curso teórico vivencial tem como objetivo fornecer conhecimentos e ferramentas práticas para o desenvolvimento e/ou aprimoramento de habilidades socioemocionais (soft skills), para o gerenciamento do estresse, promoção de saúde e qualidade de vida nos âmbitos pessoal e profissional.



Propósito

- (i) Entender o que é Mindfulness e porque essa ferramenta se tornou importante na atualidade;*
- (ii) Reconhecer Mindfulness como instrumento para a redução do estresse, da ansiedade e para o aumento do bem estar físico e psicológico; e,*
- (iii) Aprender de maneira ativa as técnicas de Mindfulness e a sua utilização para promover mais foco, criatividade, atenção, melhores relacionamentos interpessoais, autoconhecimento, decisões mais assertivas e aumento de produtividade.*



Corpo Docente

Renata Megale Soares

RENATA MEGALE SOARES é Mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP. Possui especialização pela mesma Universidade e graduação em Fonoaudiologia pelo Centro Universitário São Camilo. Instrutora de Mindfulness pelo Mente Aberta – UNIFESP, atua como parte da equipe da mesma instituição. É instrutora de Yoga pelo Studio Iyengar Yoga São Paulo e pelo IEPY (USP/Kaivalyadhama – Índia) e Pós-graduada em Acupuntura pela EBRAMEC. Prática e estuda Yoga e Meditação desde 2002. Fundadora e consultora do Lotus Godiva Yoga e Mindfulness, foi responsável pela implantação do programa de Mindfulness na 3M do Brasil e no grupo Bradesco. Já trabalhou em empresas nacionais, multinacionais e para a Secretaria de



Saúde do Estado de São Paulo. Docente na formação de instrutores de Mindfulness pelo Mente Aberta – UNIFESP. Atua levando os conceitos e as práticas de Mindfulness para grandes empresas e escolas de Educação Infantil e Ensino Médio. Foi docente convidada pela Fundação Getulio Vargas - FGV na disciplina Mindfulness para o Mundo Corporativo.

Guia do Programa

I. Elementos

História, Conceitos e Fundamentos de Mindfulness. Benefícios, Resultados Científicos e Mecanismos de Ação. Práticas Formais. Práticas Informais. Utilização das técnicas na vida pessoal e profissional como ferramenta de autonomia e autoeficácia em saúde.

Módulo 1: Mindfulness e o piloto automático

- > *História, Conceitos e Fundamentos de Mindfulness*
- > *Exercício para contextualizar o conteúdo teórico e promover reflexões sobre o tema e a relação com a vida na atualidade*
- > *Prática Formal e Informal*
- > *Fechamento*

Módulo 2: Mindfulness e a respiração

- > *Benefícios, Resultados Científicos e Mecanismos de Ação*
- > *Entendendo o funcionamento da mente*
- > *Prática Formal e Informal*
- > *Fechamento*

Módulo 3: Mindfulness e o movimento

- > *Gerenciamento emocional e do estresse*
- > *Como criar novas habilidades cognitivas para lidar com os desafios*
- > *Prática Formal e Informal*
- > *Fechamento*

Módulo 4: Incorporando Mindfulness na vida diária

- > Utilização das técnicas na vida pessoal e profissional*
- > Prática Formal e Informal*
- > Fechamento*

II. Interconexões

Neste curso, você será convidado/a a desenvolver e/ou aprimorar habilidades socioemocionais e resiliência, bem como, gerenciar o estresse e a ansiedade tão presentes na vida atual. Aprenderá sobre o funcionamento da mente e será capaz de reconhecer e lidar com os desafios fazendo uso de escolhas mais conscientes e assertivas. Os treinamentos baseados em Mindfulness são considerados hoje padrão ouro dentro de um contexto de prevenção e promoção de saúde física, mental e qualidade de vida.

Quem se beneficiará

Qualquer pessoa que tenha interesse no tema.

Processo de Aprendizado

Durante o curso, serão realizadas sessões online a distância e ao vivo, com atividades práticas em grupo, estudo e exercícios individuais, e atividades extraclasse recomendadas e de preparação para as aulas seguintes.

Requisitos para a realização do programa

Não há pré-requisitos para participar deste programa para obter o certificado de conclusão os/as participantes deverão realizar as atividades indicadas neste curso.

Jornada de Aprendizado

Live Learning no Zoom, com aulas gravadas e link de acesso disponíveis por até 15 dias após o encerramento do curso.

Carga horária

10 horas.

Aulas

- 1 Mindfulness e o piloto automático**
- 2 Mindfulness e a respiração**
- 3 Mindfulness e o movimento**
- 4 Incorporando Mindfulness na vida diária**

Lista de referências

DEMARZO, Marcelo, CAMPAYO, Javier Garcia. *Manual Prático de Mindfulness*. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DEMARZO, Marcelo, MARTI, Ausias Cebolla, CAMPAYO, Javier Garcia. *Mindfulness e Ciência*. São Paulo: Palas Athena, 2014.

KABAT-ZINN Jon. *Viver a Catástrofe Total*. São Paulo: Palas Athena, 2017.

MARTURANO, Janice. *Mindfulness na Liderança: como criar espaço interior para liderar com excelência*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

PENMAN, Danny, WILLIAMS, Mark. *Atenção Plena*. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.

SOARES, Fábio Lopes (org.). *Relacionamento com Clientes*. 3 ed. São Paulo: Lumen Juris, 2023.

SOARES, Fábio Lopes, PEDRO, Wagner Osti. *Gestão de Escritórios de Departamentos Jurídicos*. São Paulo: Lumen Juris, 2023.

Certificado de conclusão

Todos/as os/as participantes que concluírem com sucesso o curso receberão um Certificado de Conclusão da House para compartilhar com sua rede de conexões e nas mídias sociais.

**Programa sujeito a ajustes em razão de circunstâncias excepcionais e sem a necessidade de aviso prévio.*

*** A House se reserva o direito de cancelar o curso caso não se atinja o número mínimo de inscrições.*



House of Creative Legal Studies

Somos uma EdTech brasileira que atende diferentes atores do ecossistema do Direito em qualquer momento da sua formação e experiência profissional. Atuamos em ambiente digital com metodologia inovadora que conecta competências e habilidades necessárias para a prática jurídica no mundo contemporâneo. Temos o propósito de transformar pessoas, carreiras e o ecossistema do Direito no Brasil. Propomos uma jornada de aprendizagem por meio da oferta de cursos livres em temas instigantes, organizados em trilhas, que articuladas com a experimentação prática ocorrida no laboratório House LAB, permite que nossos/as discentes desenvolvam iniciativas e projetos para a proposição de soluções assertivas e criativas para os problemas reais de seu cotidiano profissional.

*Se quiser conversar conosco, entre em contato pelo e-mail **contato@housecls.com**, pelo site **housecls.com.br** ou por nossas redes sociais:*



House