

FORMULÁRIO PARA PREENCHIMENTO DE DISCIPLINAS DE ESTUDOS TEMÁTICOS

Disciplina: Introdução à Prática de <i>Mindfulness</i>: Transformação Interior, Interdependência e Sustentabilidade		Código: LET403
Professor: Heliana Mello	Ano: 2024	Semestre: 1º
Pré-requisito: NÃO HÁ		
Carga horária teórica: 7h	Carga horária prática: 8h	Total: 15h
		Nº créditos: 01
Ementa: Disponível no site http://grade.lettras.ufmg.br - colegiado – projeto pedagógico.		
Conteúdo Programático		
Início: 6 de maio Término: 24 de junho 8 encontros, às segundas-feiras, de 11:30 às 13:10		
Vagas disponibilizadas para o curso de Letras: 10 Vagas disponibilizadas para a Formação Livre: 10		
Objetivo do curso: O objetivo fundamental do curso é desenvolver a reflexão sobre o papel potencial da transformação interior para a interdependência e a sustentabilidade. Por meio de suporte teórico e prático, a fundamentação de <i>mindfulness</i> (consciência/atenção plena) será apresentada e vivenciada com fins a trazer transformação interior. A transformação interior é frequentemente vista como um pré-requisito para o desenvolvimento da compaixão e envolve uma mudança fundamental na maneira de as pessoas pensarem e agirem em relação ao meio-ambiente, às outras pessoas e a si mesmas.		
Tópicos:		
<ol style="list-style-type: none">1. Introdução: bem-estar subjetivo; a atenção e sua regulação2. Consciência plena do corpo: Atenção focada3. Consciência plena do corpo: Lembrança de si mesma(o)4. Consciência plena da mente: Eventos e estados mentais5. Consciência plena no contato com o mundo: conduta corpora e comunicacional, meio de vida6. Consciência plena no contato com o mundo: atitudes de boa vontade e reconhecimento do outro7. Interdependência e sustentabilidade: ações sociais e preservação da vida8. Conclusão: <i>mindfulness</i>, interdependência e sustentabilidade		
Bibliografia básica (listar no mínimo 4 e no máximo 6 livros, informando se o livro é encontrado nas bibliotecas da UFMG)		
BOFF, Leonardo. Sustentabilidade: O que é, o que não é. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.		
COSENZA, Ramon. Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed Editora, 2021.		
DEMARZO, Marcelo; GARCIA-CAMPAYO, Javier. Manual Prático de Mindfulness: Curiosidade e Aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.		
GOLEMAN, Daniel; DAVIES, Richard. A Ciência da Meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo. São Paulo: Objetiva, 2017.		
WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. Atenção Plena (Mindfulness): como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. No. Chamada: 615.85 W724m.Pk CL Biblioteca Central		