

## Práticas laborais e meditação e exercício em 1 metro quadrado

### 2. COMPONENTE(S) CURRICULAR(ES)

COMUNICAÇÃO INTEGRADA; Competências Empresariais e Planejamento de Carreira, Estratégia Empresarial,

### 3. CARGA(S) HORÁRIA(S) DA AÇÃO

16 HORAS

### 4. ANO/SEMESTRE

2021/01

### 5. COORDENADOR DA AÇÃO (DOCENTE RESPONSÁVEL)

Diretor Amadeu Silva

### 6. DEMAIS PARTICIPANTES

Docentes envolvidos: Diretor Amadeu, Ivan Guize Fontani, Sabrina Maion, Rafael da Gama Cavallari,

Discentes envolvidos: todos os alunos inscritos na(s) disciplina(s).

### 7. CLASSIFICAÇÃO DA AÇÃO

	<b>Programa</b> - conjunto articulado de atividades de extensão (cursos e oficinas, eventos e prestação de serviços), com caráter orgânico-institucional, clareza de diretrizes e orientação para um objetivo comum, sendo executado a médio ou longo prazo, visando à interação transformadora entre a comunidade acadêmica e a sociedade
	<b>Projeto</b> - conjunto de atividades processuais contínuas, desenvolvidas por prazos determinados, com objetivos específicos, podendo ser vinculados ou não a um programa
	<b>Curso</b> - ação pedagógica de caráter teórico e prático, presencial ou a distância, planejada e organizada de modo sistemático para atender as necessidades da sociedade, visando o desenvolvimento, a atualização e aperfeiçoamento de conhecimentos, com carga horária mínima e critérios de avaliação definidos
X	<b>Evento</b> - ação que implica na apresentação e/ou exibição pública, livre ou direcionada, com envolvimento da comunidade externa, do conhecimento ou produto artístico, cultural, científico e tecnológico desenvolvido, conservado ou reconhecido pela IES
	<b>Prestação de Serviço</b> - a ação que implica na prestação de serviços à comunidade em nome IES, a partir de sua capacitação técnico-científica, envolvendo a realização de assessorias e consultorias, emissão de laudos técnicos, análises setoriais, palestras e outras, vinculadas a área de atuação da IES, que dão respostas as necessidades específicas da sociedade e do mundo do trabalho

### 8. IDENTIFICAÇÃO DA PROPOSTA

#### 8.1. Título

Práticas laborais e meditação e exercício em 1 metro quadrado

#### 8.2. Programa vinculado, se for o caso

-----

### 8.3. Área do conhecimento

Marketing e Comercio Exterior

### 8.4. Área temática

Sustentabilidade Socioambiental	
Projetos de responsabilidade social	
Interdisciplinaridade	X
Diversidade	
Meio Ambiente	
Memória Cultural	
Produção Artística	
Patrimônio Cultural	X
Direitos Humanos e da Igualdade Étnico-Racial	
Outros	X

### 8.5. Resumo

O Programa Consciência Plena destina-se às pessoas com um propósito de uma vida plena, feliz e abundante, onde auto percepção mental, corporal e expressão emocional são trabalhadas através de exercícios mentais e corporais com vivências para a busca do equilíbrio entre corpo e mente

### 8.6. Período de realização

01JUNHO 2021

## 9. DETALHAMENTO DA PROPOSTA

### 9.1. Justificativa

O Programa Consciência Plena destina-se às pessoas com um propósito de uma vida plena, feliz e abundante, onde auto percepção mental, corporal e expressão emocional são trabalhadas através de exercícios mentais e corporais com vivências para a busca do equilíbrio entre corpo e mente

### 9.2. Objetivos

exercícios mentais e corporais com vivências para a busca do equilíbrio entre corpo e mente

### 9.3. Metodologia

Apresentações feitas no modo palestra em PPT, com momentos de perguntas e respostas abrindo assim um bate papo descontraído para interatividade entre os presentes.

Cronograma de trabalho, temáticas e/ou momentos:

- APRESENTAÇÃO DO PALESTRANTE
- APRESENTAÇÃO DO TEMA
- DISCUÇÕES
- PERGUNTAS
- ENCERRAMENTO

### 9.4. Público Alvo (externo ou da sociedade acadêmica)

Todos os alunos da Instituição.

### 9.5. Local de Realização e Área de Abrangência

ESAMC JUNDIAÍ

### 9.6. Parceria

-----

### 9.7. Sistemática de avaliação

Sem avaliação

## 10. RECURSOS FINANCEIROS (QUANDO FOR O CASO), FÍSICOS E EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS

É oferecido aos alunos todo suporte de equipamentos de projeção e áudio para a apresentação.

## 11. APROVAÇÃO / DEFERIMENTO

Aprovado

A seleção contempla, entre outros, os seguintes critérios gerais:

- a) relevância do tema proposto;
  - b) concordância entre a proposta apresentada e os recursos orçamentários existentes;
  - c) cronograma de trabalho.
- 

## 12. IMAGENS DA AÇÃO



Assinatura do Docente Responsável:

Assinatura da Diretoria Acadêmica:

Jundiaí,01 de junho de 2021.