

### **Bem-Estar e Felicidade no Trabalho - Humanizar a Organização!**

#### **Objetivos Gerais:**

Neste curso irão ser abordados ferramentas para desenvolver competências sociais e emocionais para promover o Bem-Estar e Felicidade no Trabalho, aumentando a produtividade e o envolvimento dos profissionais na organização.

#### **Objetivos Específicos:**

No final do curso os formandos ficarão aptos:

- Entender a importância do Bem-estar e da Felicidade no contexto do ambiente de trabalho;
- Correlacionar o Bem-estar e Felicidade no Trabalho com o desempenho profissional;
- Adquirir ferramentas práticas para melhorar competências sociais e emocionais no ambiente profissional;
- Lidar eficazmente com gestão de stress; gestão de tempo; gestão de conflitos e comunicação assertiva para cultivar relacionamentos positivos;
- Identificar os seus valores pessoais e profissionais e promover a integração desses valores no Bem-estar e Felicidade no Trabalho;
- Encontrar estratégias de equilíbrio pessoal e profissional;
- Identificar e aplicar práticas de liderança positiva que promovem a confiança, o respeito e reconhecimento;
- Introduzir programas práticos de Bem-estar e Felicidade no Trabalho;
- Implementar mecanismos de feedback e ajuste constante para melhorar as práticas de bem-estar.

#### **Destinatários:**

Este curso é dirigido a todos os profissionais à procura de estratégias e ferramentas para gerir o seu dia-a-dia no trabalho e lideranças empenhadas na felicidade, saúde mental e bem-estar dos seus colaboradores.

**Carga Horária:** 30 horas

#### **Conteúdo Programático:**

##### **Módulo I – Importância de Bem-estar e Felicidade no Trabalho**

- O que é a Felicidade?
- Felicidade no trabalho - o que aprendemos até hoje;
- Fatores individuais; Características do trabalho e Condições organizacionais;
- Bem-estar e Felicidade no Trabalho e a Produtividade.

##### **Módulo II – Autenticidade e Propósito**

- À descoberta dos valores pessoais e profissionais;

- Vocação e Propósito – Processo SPQ.

### **Módulo III – Inteligência Emocional - Competências Sociais e Emocionais**

- Estratégias de gestão de tempo;
- Estratégias para lidar com conflitos de modo construtivo;
- Respostas às situações de stress.

### **Módulo IV – Criação de um Ambiente Positivo**

- Comunicação assertiva;
- Feedback construtivo;
- Empatia.

### **Módulo V – Equilíbrio entre a Vida Pessoal e Profissional**

- Conceito de equilíbrio: saúde física, mental e emocional;
- Benefícios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal;
- Sinais de alerta de desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- Ferramentas e estratégias para alcançar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

### **Módulo VI – Implementar Programa de Bem-estar e Felicidade no Trabalho**

- Gestão da estratégia de mudança;
- Cultura organizacional de Bem-estar e Felicidade no Trabalho;
- Liderança positiva e mobilizadora;
- Desenvolvimento prático do Programa de Bem-estar e Felicidade no Trabalho.

### **Módulo VII – Avaliação Contínua do Programa de Bem-Estar e Felicidade no Trabalho**

- Indicadores de desempenho – KPIs;
- Avaliação do impacto na saúde física e mental dos colaboradores;
- Análise da participação e envolvimento nas atividades;
- Feedback qualitativo;
- Impacto na Cultura Organizacional;
- Relatórios regulares;
- Cultura de Melhoria contínua.