

Criar Felicidade no Trabalho - Humanizar a Organização!

Objetivos Gerais:

Este curso consiste em promover a consciencialização dos colaboradores da importância do Bem-estar e Felicidade no Trabalho.

- Desenvolver competências sociais e emocionais para promover o Bem-Estar e Felicidade no Trabalho.
- Inspirar a criação de um ambiente positivo e fomentar o equilíbrio pessoal e profissional.
- Aumentar 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.

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:

24 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.