

### Felicidade Organizacional

#### Objetivos Gerais:

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos e estratégias para melhorar a performance das organizações, através da felicidade organizacional, mantendo o equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal e familiar, e da sua importância para o bem-estar físico e emocional das pessoas e consequentemente da melhoria da sua performance individual.

#### Objetivos Específicos:

No final deste Curso os participantes saberão:

- Compreender os conceitos de felicidade, bem-estar e saúde mental mais relevantes para as diferentes dimensões do contexto corporativo;
- Identificar o conceito e a importância do Work Life Balance para o bem-estar e a felicidade;
- Identificar de que forma uma vida profissional sem Work Life Balance prejudica a saúde física e emocional;

#### Destinatários:

Compreender os conceitos de felicidade, bem-estar e saúde mental mais relevantes para as diferentes dimensões do contexto corporativo;

#### Carga Horária:

12 horas

#### Conteúdo Programático:

##### **Módulo I – Felicidade nas Organizações**

- O conceito felicidade e a sua mensuração no trabalho;
- Satisfação no Trabalho: Antecâmara do Fator Felicidade;
- A Influência do Fator Felicidade no Engagement dos Colaboradores;
- O Papel e o Poder da GRH na Felicidade dos Colaboradores.

##### **Módulo II – Work Life Balance e a Felicidade Organizacional**

- O que é o Work Life Balance e qual a sua importância para o bem-estar e a felicidade pessoais;

- Sinais de alerta do desequilíbrio entre vida pessoal e profissional: ansiedade, stress tóxico, perturbações do sono e da alimentação, cansaço físico e emocional extremo, entre outros;
- Sintomas indicativos de burnout;
- Estratégias e comportamentos que aumentam o Work Life Balance.