

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 deste Curso os participantes saberão:

- 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.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

30 horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

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.

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.