

Ciência da Felicidade

Objetivos Gerais

Este curso visa aumentar os níveis de felicidade individuais, contribuindo para a Felicidade Organizacional, melhorando a qualidade dos relacionamentos pessoais e profissionais. Com base na inteligência emocional e psicologia positiva, promove mudanças de comportamento, de mentalidade e de hábitos, descobrindo que a felicidade é um "programa pré-instalado de fábrica", a que só se tem de voltar.

Formação com vertente de Coaching através da realização de exercícios de autoconhecimento, autoavaliação e pensamento crítico.

Objetivos Específicos

No final do Curso os participantes estarão aptos a:

- Trabalhar o autoconhecimento e autorresponsabilização;
- Desenvolver a inteligência emocional;
- Desenvolver o autocontrolo e a gestão emocional;
- Compreender e desenvolver a consciência social e empatia;
- Desenvolver as capacidades de comunicação;
- Identificar e trabalhar as crenças em relação à felicidade;
- Treinar o cérebro a reaprender a felicidade;

Destinatários

Este curso destina-se a todos os profissionais que querem melhorar o ambiente organizacional, promovendo a mudança através do desenvolvimento da Felicidade Organizacional, começando por desenvolver as suas próprias competências e níveis de felicidade individual.

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

18 horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – O Que é a Felicidade

Módulo II – Como Se Sente a Felicidade

Módulo III – Crenças Sobre a Felicidade

Módulo IV – Valores de Felicidade

Módulo V – Dando Prioridade à Felicidade

Módulo VI – Treinando o Cérebro para a Felicidade

Módulo VII – Gratidão, Altruísmo, Generosidade e Empatia

Módulo VIII – Como Parar Processos Emocionais Negativos

Módulo IX – Criar o Próprio Plano de Felicidade

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.