

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, auto-avaliação 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.

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