

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;

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

12 horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

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.

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.