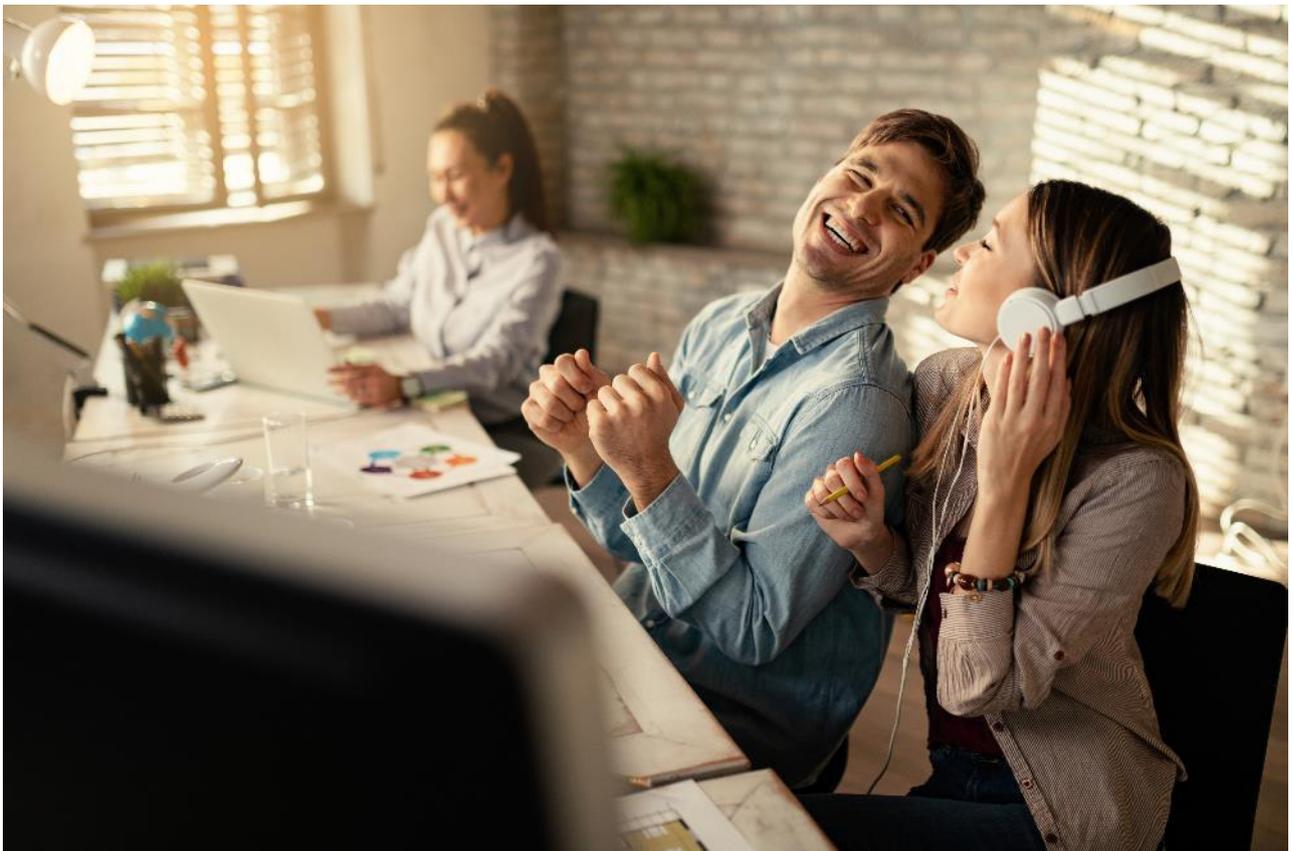


Mini-MBA de Especialização em  
Criação e Organização do Departamento de  
Felicidade Organizacional  
A Distância



**Coordenador: Dr. Hélder Couto**

## Índice

Duração Total .....	2
Destinatários.....	2
Perfil de saída .....	2
Pré-Requisitos.....	2
Objetivo Geral.....	2
Objetivos Específicos .....	3
Estrutura modular e respetiva carga horária .....	3
Conteúdos programáticos .....	4
Metodologia .....	5
Avaliação dos Formandos.....	6
Recursos Didáticos.....	6
Equipa de Formação .....	7
Condições .....	8
Cancelamentos e Não Comparências.....	8

## Plano do MINI-MBA de Especialização em Criação e Organização do Departamento de Felicidade Organizacional – a Distância

### Duração Total

50 Horas

### Destinatários

Este Mini-MBA destina-se a todos os Profissionais que necessitam conhecer e aplicar os seus conhecimentos na temática da felicidade corporativa e organizacional.

### Perfil de saída

Todos os alunos têm direito a um certificado de participação no MINI-MBA.

Adicionalmente e sem qualquer custo acrescido, podem submeter-se a um exame de avaliação no final do Mini-MBA de Especialização. Esta opção é facultativa e após aprovação, os participantes recebem um certificado de "Aprovado no Exame de Avaliação". **Este certificado proporciona acesso a equivalências académicas de cadeiras a nível superior de uma Licenciatura ou Mestrado de acordo com a universidade escolhida pelo aluno.**

A High Skills não pode assegurar o nível de créditos obtidos porque os mesmos são somente da responsabilidade da universidade e Mini-MBA de Especialização escolhido pelo participante.

### Pré-Requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este Mini-MBA de Especialização 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 Mini-MBA de Especialização a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.
- Alguma experiência comprovada enquanto Gestores de Projetos e / ou conhecimentos sólidos na área ou Conhecimentos técnicos no acompanhamento e planeamento de equipas, atividades, projetos.

### Objetivo Geral

Este Mini-MBA é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos altamente especializados 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. Neste curso serão apresentadas e exploradas diversas estratégias para orientar a criação de um departamento de felicidade organizacional, com tónica na criação de limites saudáveis à atividade profissional de modo a melhorar o bem-estar e a felicidade, sem prejuízo da performance e da produtividade.

## Objetivos Específicos

No final do Mini-MBA de Especialização os formandos serão capazes de:

- Aprofundar conceitos como cultura, clima, *Employer Branding*, *Employee Experience*, *Employee Engagement* e outros associados a estratégias de atração, retenção de pessoas e florescimento humano e económico;
- Compreender os conceitos de felicidade, bem-estar e saúde mental mais relevantes para as diferentes dimensões do contexto corporativo;
- Desenvolver um Organizational Happiness Plan;
- 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;
- Implementar uma cultura de Felicidade Organizacional;
- Promover a felicidade dos colaboradores na organização e nas suas funções;
- Introduzir o projeto da Norma Portuguesa 4590;  
Alertar as organizações na necessidade para a procura de uma função de Happiness Manager;
- Mensurar os níveis de felicidade da organização e criar estratégias de atuação para garantir a mesma.

## Estrutura modular e respetiva carga horária

<b>Módulo</b>	<b>Duração</b>
<b><i>Módulo 0 – Abertura</i></b>	<b>1 H</b>
<b><i>Módulo I – Felicidade nas Organizações</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo II – Work Life Balance e a Felicidade Organizacional</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo III – Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo IV- Sistemas de Gestão da Conciliação nas Organizações</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo V – A Entidade Familiarmente Responsável (EFR)</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo VI – O Chief Happiness Officer- CHO</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo VII – Desenvolver um Plano Estratégico de Felicidade Corporativa ( Organizational Happiness Plan)</i></b>	<b>5 H</b>
<b><i>Módulo VIII – Mensuração da Felicidade</i></b>	<b>6 H</b>
<b><i>Módulo IX – Opcional – Preparação e Exame</i></b>	<b>8 H</b>
<b><i>Módulo X – Encerramento</i></b>	
<b>Total</b>	<b>50h</b>

## Conteúdos programáticos

### **Módulo 0 – Abertura**

- Apresentação dos formadores e dos formandos;
- Apresentação dos objetivos e metodologias de funcionamento de ação de formação.

### **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.

### **Módulo III – Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional**

- O projeto de Norma Portuguesa 4590;
- O projeto de criação da NP 4590 - Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional;
- Referencial para a implementação de políticas, programas e uma cultura de bem-estar e felicidade organizacional;
- O Impacto do Sistema na gestão da organização.

### **Módulo IV – Sistemas de Gestão da Conciliação nas Organizações**

- A norma NP 4552 e a compreensão do seu papel na definição e estruturação de Sistemas de Gestão da Conciliação nas organizações;
- Compreensão da importância de integrar políticas de conciliação, nas políticas de recursos humanos das organizações;
- Consciencialização para a importância da temática da conciliação da vida profissional, pessoal e familiar no seio das organizações;
- Conhecer os requisitos da NP 4552.

### **Módulo V – A Entidade Familiarmente Responsável (EFR)**

- A importância da EFR;
- As características da EFR;
- O impacto da conciliação EFR;
- A certificação EFR.

### **Módulo VI – O Chief Happiness Officer- CHO**

- O Gestor da Felicidade: um novo papel para o gestor de pessoas;

- Selecionar e desenvolver Happiness Manager;
- Happy Manager Skills;
- Promoção do desenvolvimento positivo de uma organização e do bem-estar das pessoas.

## **Módulo VII – Desenvolver um Plano Estratégico de Felicidade Corporativa (Organizational Happiness Plan)**

- Mudança organizacional;
- Como implementar uma cultura de Felicidade Organizacional;
- Liderança e organizações positivas;
- Happy Employee Journey;
- Happiness Management: desenvolvimento e simulação de um caso prático.

## **Módulo VIII – Mensuração da Felicidade**

- Como medir a felicidade organizacional e seu impacto na rentabilidade e na criação de valor;
- KPI de Felicidade;
- FIB da Organização.

## **Módulo IX – Opcional – Preparação e Exame**

- Aferir e avaliar os conhecimentos adquiridos.

## **Módulo X – Encerramento**

- Avaliação do Mini-MBA de Especialização: formadores e formandos.

## **Metodologia**

Este Mini-MBA de Especialização tem como objetivo promover um ambiente interativo entre o formador e o grupo bem como entre todos os formandos. Neste sentido recorre a uma abordagem dos conteúdos programáticos através da utilização de métodos e técnicas pedagógicas diversificadas.

<b>Momento / Objetivo</b>	<b>Método / Técnica</b>
Durante toda a ação de formação	Expositivo Demonstrativo Ativo
Durante toda a ação de Formação	Análise de casos reais
Durante toda a ação de formação	Interrogativo

### Avaliação dos Formandos

As técnicas de avaliação indicadas inserem-se nos 3 momentos de avaliação da seguinte forma, conforme expressa o quadro seguinte:

<b>Momento</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Objetivo</b>
Inicial	Formulação de Perguntas Orais	Guião de Perguntas	Verificar Pré-Requisitos
Formativo	Observação	Grelha Observação	Avaliar o desempenho ao longo das sessões
Sumativo	Avaliação	Teste	

### Recursos Didáticos

- ✓ Documentação Teórica;

## Equipa de Formação

Dr. Hélder Couto

### **Habilitações Académicas**

Curso de Oficial da Força Aérea / Ciências Aeronáuticas, pelo Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea/Academia de Força Aérea, em 2002;

Licenciado em Sociologia pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa, em 2010;

Pós-Graduação em Análise de Dados em Ciências Sociais (SPSS), pelo ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, em 2011;

Pós-graduado em Gestão e Administração Pública pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa, em 2013;

Curso de Especialização em Direção de Segurança na Universidade Aberta, em 2014.

### **Percurso Profissional:**

Entre 2001 e 2002 Técnico de pessoal na empresa Continental Mabor;

Entre 2002 e 2010 Oficial da Força Aérea Portuguesa (Funções de Chefia e Liderança, sendo formador interno nas Forças Armadas em áreas ligadas ao desenvolvimento e gestão de pessoal aeronáutico);

Entre 2009 e 2010 Júnior Researcher na Universidade Técnica de Lisboa;

Desde 2011 Formador e Consultor Internacional;

Desde 2016 Formador e Consultor na High Skills com competências na área dos Recursos Humanos; na Administração Pública e na Gestão e Cultura nas Organizações e com experiência nos mercados Português, Angolano, Moçambicano, São-Tomense e Cabo-Verdiano.



## Condições

**Caso tenha mais do que dois participantes consulte-nos para conhecer as nossas vantagens empresariais!**

### **High Skills – Formação e Consultoria LDA**

Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura pró-forma/fatura final e o pagamento da mesma.

### Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formandos(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 5 dias úteis antes do início do Mini-MBA de Especialização.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:		Telefone:	
Responsável:		E-mail:	
Morada:			
Código Postal:		Fax:	
Nº Contribuinte / Fiscal:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Mini-MBA:	Mini-MBA de Especialização em Criação e Organização do Departamento de Felicidade Organizacional- a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento:		Número de Doc. de Identificação:	

### Contatos possíveis para mais informações:

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

Telefone: 351 217 931 365

