Organizações Mais Felizes: Bem-Estar, Saúde e Cultura



12 Horas | **210 €**

incurso capital humano

Apresentação
O trabalho ocupa uma grande parte do tempo do nosso dia-a-dia e, sobretudo as gerações mais novas, não estão emocionalmente disponíveis para realizarem um trabalho que não tenha um propósito ou que ameace o seu bem-estar, numa tendência evidenciada em estudos recentes.
É neste contexto que emerge a preocupação pelo bem-estar, pela saúde e felicidade organizacional. Estudos recentes indicam que colaboradores felizes apresentam menor indície de absentismo, menos vontade de mudar de organização e maiores níveis de produtividade.
Neste sentido, torna-se essencial promover uma cultura de bem-estar e felicidade organizacional, dotando os profissionais de conhecimentos atualizados e ferramentas práticas que lhes permitam desenvolver um ambiente positivo e produtivo.
Com uma abordagem prática e fundamentada, esta ação proporciona aos formandos a oportunidade de refletirem sobre os fatores que contribuem para o bem-estar e a felicidade organizacional, bem como desenvolver uma visão consciente e crítica sobre o impacto destes em si e nas equipas de trabalho.
Com uma abordagem prática e participativa, esta ação proporciona aos formandos a oportunidade de refletirem sobre os seus próprios hábitos e desafios, bem como de construírem planos de ação personalizados. É uma formação orientada para a melhoria do bem-estar pessoal e profissional, contribuindo para equipas mais saudáveis, resilientes e produtivas no contexto da Administração Pública e demais organismos do setor público.

Destinatários
Profissionais que pretendam adquirir ou reforçar competências relacionadas com o bem-estar, a saúde e a felicidade organizacional.

Objetivos Gerais
Aplicar conhecimentos, estratégias e ferramentas de promoção do bem-estar, da saúde e da felicidade organizacional, adequando-os às necessidades pessoais e profissionais e contribuindo para relações e ambientes de trabalho mais saudáveis e positivos.

Objetivos Específicos
No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar os principais fatores que contribuem para o bem-estar, a saúde e a felicidade organizacional;
- Reconhecer o impacto do bem-estar e da felicidade organizacional no desempenho individual e nas equipas de trabalho;
- Aplicar práticas de work-life balance adequadas à promoção do bem-estar pessoal e profissional;
- Utilizar estratégias e ferramentas que contribuam para a promoção de ambientes de trabalho positivos e saudáveis;
- Aplicar técnicas de promoção do bem-estar e de gestão do stress adequadas ao contexto pessoal e profissional.

Programa
Bem-estar, Saúde e Felicidade Organizacional (12H)
1. Introdução ao bem-estar e à felicidade organizacional
1.1. Conceito de bem-estar, de qualidade de vida e de felicidade organizacional
1.2. O impacto do bem-estar no desempenho pessoal e profissional
1.3. Dimensões do bem-estar: emocional, física, mental, espiritual, financeira, social

INCURSO, Capital Humano
NIF: 505 132 320
geral@incurso.pt

Avenida Conde de Margaride, 259 A | 4810-535 Guimarães | Portugal

Avenida da República, 45 | 1º Andar | Escritório 2 | 1050-187 Lisboa | Portugal

Inscrições
comercial@incurso.pt
+351 253 780 190
incurso.pt

2. Felicidade organizacional
2.1. A ciência da felicidade e a psicologia positiva
2.2. Fatores que influenciam a felicidade
2.3. O modelo PERMA - 5 pilares para uma vida feliz
2.4. Compreender a importância das emoções para o desempenho profissional - autoconsciência, autogestão, consciência social
2.5. Como podem as organizações contribuir para a felicidade e o bem-estar dos seus colaboradores?

3. Liderança positiva
3.1. A felicidade como filosofia de liderança
3.2. Estratégias para promover ambientes de trabalho saudáveis
3.3. Ativar as fontes de motivação interna e externa
3.4. Comunicação positiva e gestão eficaz dos desafios
3.5. Promover uma cultura de responsabilidade pessoal

4. Work-life balance
4.1. Importância do Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal
4.2. Impacto do equilíbrio (ou desequilíbrio) na saúde mental, física e emocional
4.3. Sinais de alerta e consequências do stress
4.4. Ferramentas para melhorar a organização pessoal

5. A felicidade e as terapias da 3ª geração
5.1. Mindfulness: definição, benefícios e práticas diárias
5.2. Técnicas de relaxamento: respiração profunda, relaxamento muscular progressivo e visualização
5.3. Técnicas de breathwork e de ativação sensorial
5.4. O contributo da atenção plena na reestruturação de pensamentos limitantes e intrusivos

6. Conclusão e discussão de casos práticos

Certificação
O Certificado Profissional da INCURSO é emitido no fim da formação através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), na área criada especificamente para o registo das ações de formação não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações, ao abrigo do n.º 6 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro e Portaria n.º 474/2010, de 8 de Julho, ficando associado ao Passaporte Qualifica - Registo Individual de Competências do formando.

- No final do curso os formandos que obtiverem aproveitamento têm direito a um Certificado de Formação Profissional conforme legislação em vigor.
- Os formandos sem aproveitamento recebem uma Declaração de Frequência de Formação Profissional, na qual onde constará carga horária e módulos da formação.

INCURSO, Capital Humano
NIF: 505 132 320
geral@incurso.pt

Avenida Conde de Margaride, 259 A | 4810-535 Guimarães | Portugal

Avenida da República, 45 | 1º Andar | Escritório 2 | 1050-187 Lisboa | Portugal

Inscrições
comercial@incurso.pt
+351 253 780 190
incurso.pt