

BE H.A.P.P.Y.® – Felicidade como motor do Sucesso

Academia Online: Competências Pessoais e Interpessoais

Descrição do módulo:

O caminho para aumentar o ROI de uma empresa passa inevitavelmente pelo bem-estar e felicidade dos seus colaboradores. Não é crença, é ciência.

Cada vez mais o tópico da felicidade atrai atenções. Estudos demonstram uma forte correlação entre colaboradores felizes e maior geração de valor para as empresas. Aumenta compromisso, aprendizagem e espírito de equipa, ao mesmo tempo que reduz conflitos, negatividade e desapego. O tema assumiu uma proporção tal que, em Setembro de 2019, os líderes das 100 maiores empresas americanas cotadas na bolsa juntaram-se para discutir como poderiam mudar a mentalidade de Wall Street, por forma a valorizar os investimentos feitos no bem-estar de todos os stakeholders.

Baseado no trabalho desenvolvido por alguns dos grandes investigadores nesta área, como Tal Ben-Shahar, Sonya Lyubomirsky, ou Laurie Santos, este módulo pretende ser um ponto de partida para o tópico, endereçando de forma personalizada as dimensões que cada Participante tem de trabalhar para ser mais feliz.

Temas abordados:

- O que é a Felicidade
- A relação da felicidade com o sucesso
- Os benefícios de se ser feliz
- O que está sob o nosso controlo
- Como medir a felicidade
- A Metodologia H.A.P.P.Y.®
- Criar um plano de ação que produza mudança de comportamentos efetiva e permanente



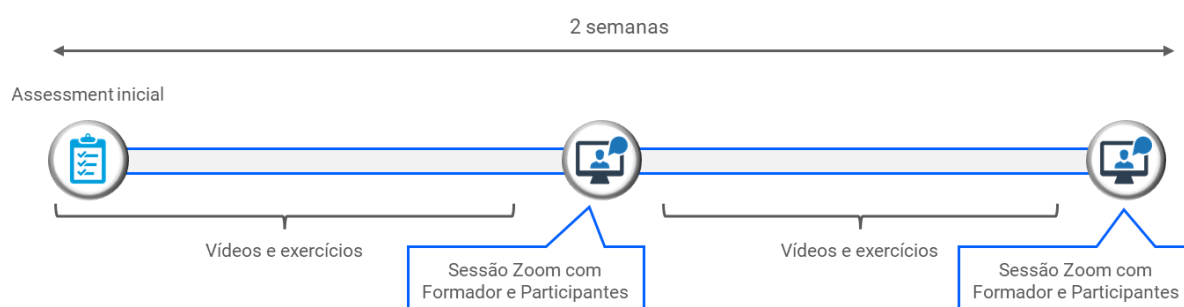
No final do módulo, cada Participante será capaz de:

1. Identificar quais as crenças, pensamentos e comportamentos que estão a limitar a sua felicidade;
2. Acionar mecanismos para alterar padrões tóxicos de pensamento;
3. Criar e implementar um plano de ação para melhorar o seu nível sistemático de felicidade.

Abordagem:

O módulo terá um tempo total de aprendizagem para o Participante de 4 horas. Será iniciado com um par de vídeos e um assessment, onde cada Participante terá oportunidade de medir o seu índice de felicidade. Será depois disponibilizado um conjunto de vídeos curtos (5 -10 minutos cada) que explicará os fundamentos do módulo e da metodologia H.A.P.P.Y.®. Em paralelo, os Participantes serão convidados a realizarem um conjunto de exercícios práticos e a avaliarem o impacto que cada um tem no seu bem-estar.

Haverá ainda 2 momentos de interação com o Formador, de 1 hora cada, para tirarem dúvidas, analisarem os resultados coletivos do assessment, partilharem experiências e explorarem os conteúdos relacionados com a metodologia.



Nota biográfica:



Miguel dedica a sua vida a ajudar líderes de sucesso e profissionais de topo a tornarem-se ainda melhores, através de mudanças comportamentais positivas e duradouras, para si e para as suas equipas.

Com 25 anos de experiência, Miguel formou-se em Gestão de Empresas na Universidade Católica Portuguesa e tem diversas pós-graduações de universidades como London Business School, IMD Suíça, EPG Porto e Universidade Nova. É coach PCC by ICF, com formação adicional em gestão de emoções e micro-expressões pelo Instituto Internacional Paul Ekman, em Programação Neuro

Linguística, com o próprio John Grinder, em ciência da Felicidade, pela Universidade de Berkeley, em Conscious Business Coaching, com Fred Kofman, em Foundations for Great



Coaching, com David Peterson e David Goldsmith. Antes de dedicar a sua vida a ajudar os outros a superarem-se, Miguel trabalhou 10 anos em grandes empresas, como a Unilever e a Sonae, e 10 anos na sua própria empresa, que depois vendeu à Multinacional WPP, o maior grupo de comunicação do mundo.

World Ranked - Triple Accredited - Award Winning



Achieve Greatness

