

WORKSHOP

Promoting Corporate Happiness *The right and smart thing to do*

10 outubro 2017
Pestana Palácio do
Freixo, Porto



Cristina Nogueira da Fonseca
Mayor em Happytown e happyologist

EIIL
Escola de Negócios de Lisboa

Promoting Corporate Happiness

The right and smart thing to do

10 outubro 2017
Pestana Palácio do
Freixo, Porto

Happytown é uma cidade consciente e reflexiva onde tanto as pessoas, as famílias e as empresas são felizes. Alicerçadas no modelo teórico da psicologia positiva e em três dos princípios básicos para mudança – competência, meta e mensuração de resultados –, a ação e a intervenção dos moradores e visitantes da cidade são pensadas e estruturadas ao detalhe, respeitando as descobertas dos últimos 20 anos naquela que é hoje chamada ciência da felicidade. Este *workshop* dedicar-se-á à componente corporativa da felicidade: o que é? Que retorno podem ter as empresas em investir na felicidade dos seus colaboradores? Como se mensura o que aparentemente é imensurável? E mais umas quantas reflexões felizes.

Cristina Nogueira da Fonseca

Cristina é *mayor* em Happytown e *happyologist*. Estudou psicologia, sociologia e gestão e teve nos últimos anos contacto com vários modelos teóricos na definição e alcance da felicidade, testou diversas metodologias, encontrou a sua, participou nos projetos de felicidade de homens, mulheres e famílias, mergulhou nos desafios da felicidade empresarial, onde se tem dedicado ao *happy training* de indivíduos e equipas, prestando serviço felicitário em pequenas, médias e grandes empresas, fazendo parte da concretização de pequenos, médios e grandes sonhos de pessoas extraordinárias. Mulher de paixões para quem a ciência da felicidade é uma das maiores, acredita que a ciência é um método de pensamento e ação. Para Cristina, um método é apenas um caminho para podermos mudar o ambiente ao nosso redor e recriar, encarar ou aceitar o mundo de forma mais criativa, mais funcional, criando as nossas próprias felicidades.



Destinatários

Executivos, gestores e responsáveis por números e por pessoas.

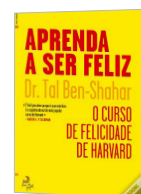
Objetivos

- Conhecer os estudos mais significativos sobre a felicidade empresarial levados a cabo pelas mais prestigiadas universidades.
- Conhecer o retorno do investimento empresarial na felicidade dos colaboradores.
- Conhecer o modelo integrado da felicidade – metodologia, ações e ferramentas.
- Viver a experiência Happytown.

Oferta

Aprenda a Ser Feliz
O curso de felicidade da
Universidade de Harvard

Autor: Tal Ben-Shahar
Editora: Lua de Papel



Horário

9h30 às 18h00

Preço

295€ + IVA

Programa

PART I – Welcome to Happytown | Bem-vindo a Happytown

- The question of happiness | A questão da felicidade
- Happiness explained | A felicidade explicada
- Happiness in the workplace – What people and companies want | A felicidade corporativa – O que os colaboradores querem
- Happiness ROI – O ROI da felicidade
- Tools for happiness – Ferramentas para a felicidade

PART II – Experience the Happytown training programs | Experienciar os *training programs* de Happytown

- Healthy and happy workplaces | Locais de trabalho saudáveis e felizes
- Manage yourself so you can manage others | Autogestão para gerirmos outros
- Mind-traps | Distorções da mente

PART III – GPS Yourself to Happytown | Guia-te até HappyTown

Individual assessment tools | Ferramentas de *assessment* individuais e corporativas