

WORKSHOP

# Promover a Felicidade Corporativa

Coisa certa e coisa esperta

14 dezembro 2022  
Hotel Real Palácio  
Lisboa



**Cristina Nogueira da Fonseca**  
Mayor em Happytown e *happyologist*

**EIIL**  
Escola de Negócios de Lisboa

# Promover a Felicidade Corporativa

Coisa certa e coisa esperta

14 dezembro 2022  
Hotel Real Palácio  
Lisboa

Vivermos numa época em que se sabe como nunca sobre psicologia e neuropsicologia é um privilégio que nos dota de ferramentas poderosíssimas; o sabermos hoje tanto sobre o funcionamento do nosso cérebro permite-nos elevar os nossos níveis de bem-estar e produtividade. Hoje, 30 anos depois do nascimento da psicologia positiva, que deu origem à ciência da felicidade, sabemos com evidência científica que existem métodos que nos permitem não só aumentar os níveis de felicidade, como tornar os ambientes propícios para que grupos e pessoas possam neles florescer e criar um mundo social e economicamente mais saudável. Este seminário dedicar-se-á à componente corporativa da felicidade: o que é? Que retorno podem ter as empresas em investir na felicidade dos seus colaboradores? E mais umas quantas reflexões felizes.

## Cristina Nogueira da Fonseca

Cristina Nogueira da Fonseca é *mayor* em *Happytown* e *happyologist*. Estudou psicologia, psicologia positiva, sociologia e gestão, em Portugal, nos Estados Unidos e no Reino Unido. Nessas experiências que lhe deram acesso às mais variadas realidades institucionais e empresariais, teve 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, é uma ativista da felicidade enquanto serviço público.



## 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

345€ + IVA

## Programa

Bem-vindo a Happytown\*

A felicidade explicada

- A revelância do grupo
- A revelância do cérebro

A felicidade corporativa – O que os colaboradores procuram vs. o que os colaboradores precisam

O ROI da felicidade

Ferramentas para a felicidade

- Práticas de recursos humanos que promovem ambientes mais propícios
- *Case study*

A psicologia positiva enquanto ciência aplicada

- *Assessment* individuais e corporativos

\* Happytown é uma cidade por onde passamos e onde somos convidados a entrar e a ficar, para por umas horas refletirmos e agirmos sobre as mudanças que sempre quisemos fazer no nosso mundo e no mundo dos que nos rodeiam.