



PSICOLOGIA POSITIVA & BEM ESTAR

DURAÇÃO:

7 Horas

DIRIGIDO A:

Diretores Gerais, Diretores de RH, Responsáveis do Departamento de RH/ Administrativo, Managers, Técnicos de RH e para todos os colaboradores em geral.

OBJETIVO GERAL:

- Utilizar técnicas eficazes promotoras de comportamentos facilitadores de Bem Estar

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conhecer a psicologia positiva e aplicação no atual contexto
- Conhecer melhor o atual contexto de Bem Estar
- Identificar o seu nível de risco
- Identificar estratégias possíveis, de âmbito individual, para promover o Bem Estar
- Desenvolver competências da psicologia positiva que permitam promover o Bem Estar

PROGRAMA

1. Psicologia Positiva e seu impacto nas relações laborais.

- Fatores do bem estar
- O que é, afinal, o bem estar?

2. Prevenção do Stress

- Conceitos
- Sintomas: físicos, emocionais e comportamentais
- Causas e fatores de risco

3. Modelo PERMA de Seligman no desenvolvimento do bem estar

- P – Positive Emotions (Emoções positivas)
- E – Engagement (Envolvimento/entrega)
- R – Positive Relationships (Relações positivas)
- M – Meaning (Significado)
- A – Accomplishment / Achievement (Realização)

4. Ferramentas da psicologia positiva para prevenir o burnout

- Valorizar o passado, vendo-o de uma nova forma
- Criar rotinas positivas e potenciar emoções positivas
- Identificar talentos



- Desenvolver a motivação e recompensa interior
- Desenvolver relações positivas
- Desenvolver emoções positivas face ao futuro

6. Treino Prático das competências e ferramentas abordadas

VALOR: 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor