

Objetivo

Saber como aprender a ser feliz no trabalho de forma autêntica e focada. Entenda como a felicidade impacta nossa produtividade e conheça técnicas para evitar estresse e *burnout*.

Plataforma CEAF Virtual

Certificado Sim

curso a distância • carga horária 30 minutos

Professor

Clóvis de Barros Filho

Professor Doutor e Livre docente pela ECA-USP e possui mais de 30 anos de experiência acadêmica. Ele é autor de mais de quinze obras, entre elas o best-seller "A vida que vale a pena ser vivida". Há mais de 10 anos, atua como palestrante e consultor para grandes empresas.

Felicidade no Trabalho

Conteúdo programático

1. Desejo e felicidade

Entenda em que consiste a felicidade e como o ambiente influencia.

2. Happy hour no trabalho

Ressignifique o conceito de happy hour para que os momentos felizes também aconteçam durante o horário de trabalho.

3. O falso não funciona

Compreenda como é preciso se autoconhecer e saber suas qualidades para conquistar a felicidade de forma autêntica.

4. O excelente é feliz!

Entenda como a busca pela excelência para desempenhar o seu trabalho proporciona grande felicidade.

5. Presença é força!

Compreenda como estar focado e presente te ajudarão na conquista da felicidade no trabalho.

6. Uma proposta e uma conquista

Conheça quais os comportamentos e atitudes que podem te ajudar na conquista da felicidade no trabalho