MASTERCLASS · PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Bem-estar organizacional
e hygge no trabalho

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

4 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

O bem-estar não se decreta nem se oferece em fruta: constrói-se em condições de trabalho, relações e rituais. Este programa traduz o hygge dinamarquês em práticas organizacionais mensuráveis.

Objetivos

- Fundamentar o bem-estar organizacional com indicadores e resultados.
- Identificar as condições concretas que promovem ou destroem o bem-estar.
- Aplicar o hygge a espaços, rituais, comunicação e liderança.
- Medir a evolução e comunicar resultados sem populismo.

Temas e dinâmicas formativas

20 min	**Do bem-estar ao hygge** Origem do conceito e porque funciona em organizações. O que hygge não é.
35 min	**O que sustenta o bem-estar** Condições, relações, autonomia e reconhecimento. Indicadores que antecipam problemas.
40 min	**Hygge no espaço e no tempo** Luz, ruído, pausas, refeições, reuniões e acolhimento. O que muda no dia.
10 min	**Pausa**
40 min	**Rituais e liderança** Cerimónias, celebrações, feedback e confiança. O papel de quem lidera no bem-estar.
40 min	**Oficina hygge** Cada grupo desenha um plano de bem-estar: diagnóstico, medidas, rituais e indicadores.
30 min	**Medir e comunicar** Como avaliar o impacto, evitar o simbolismo vazio e apresentar resultados à gestão.
25 min	**Compromisso de ação** Cada participante define uma medida a implementar e como verificar o seu efeito.

Sai com um plano de bem-estar organizacional, com rituais, medidas e indicadores ligados a resultados.

Fazer do trabalho um lugar onde apetece estar.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

jpp@hygge.pt / +351 963 476 723 / jpsper.com