

FORMAÇÃO  
BEM-ESTAR  
E PRODUTIVIDADE  
NAS ORGANIZAÇÕES.

30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECO.A.

ENCONTROS: COIMBRA 9 FEV | PORTO 16 FEV | LISBOA 23 FEV



MEDIA PARTNERS:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:

# BEM-ESTAR NO TRABALHO E PRODUTIVIDADE

**Níveis mais elevados de bem-estar psicológico estão associados a níveis mais elevados de rendimento, casamentos e amizades mais bem sucedidos e melhor performance no trabalho.**

(Robertson & Cooper, 2011)

**Níveis mais elevados de bem-estar no trabalho estão associados a maior envolvimento e performance dos colaboradores.**

(Harter et al. 2003 e Ford et al., 2011)

# DE QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE BEM-ESTAR?



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE



Os 3 componentes do Bem-Estar (Donaldson & Cooper, 2011)

# BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE

Níveis mais elevados de bem-estar psicológico estão associados a comportamentos ligados ao sucesso:

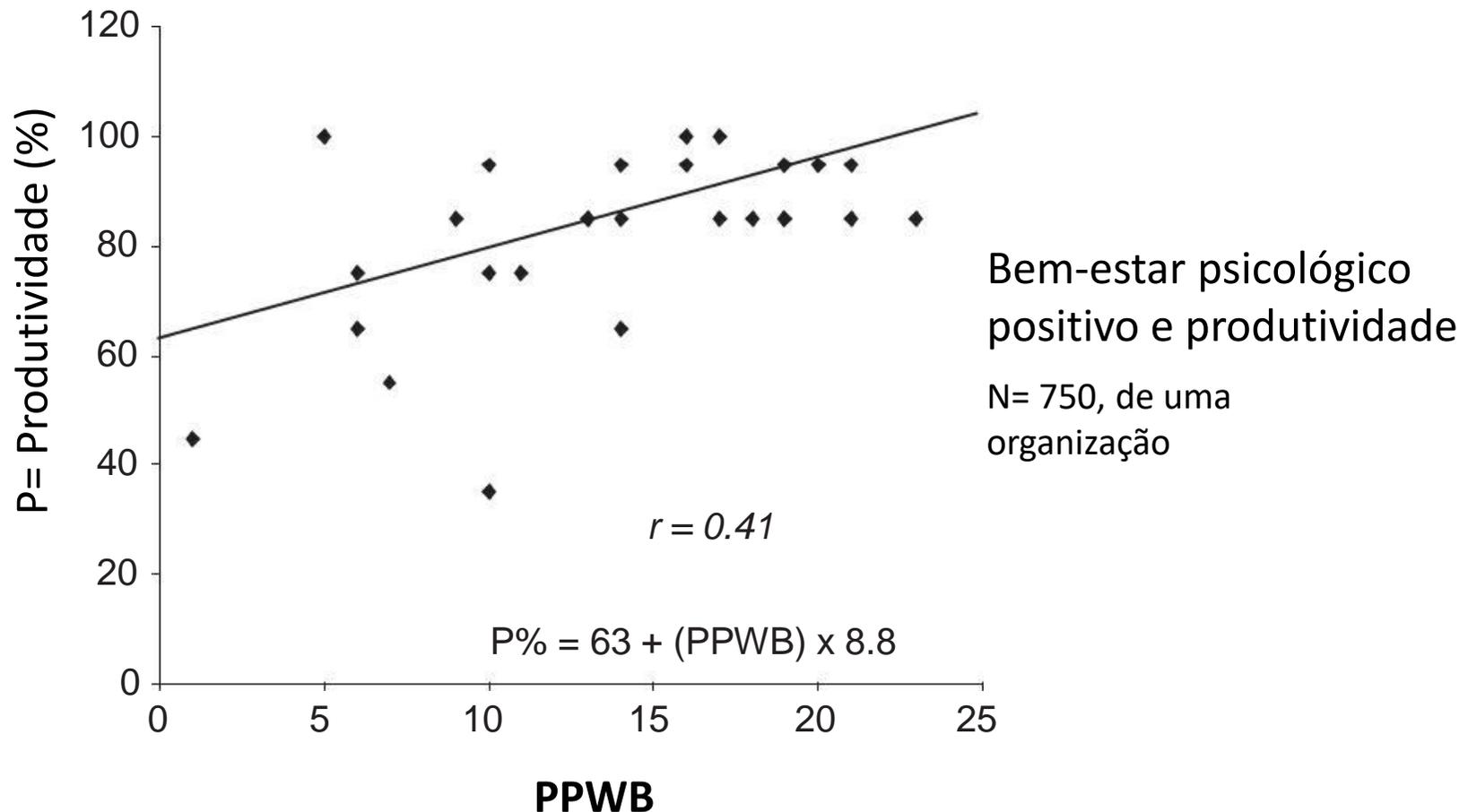
- **Auto-percepção positiva**
- **Julgamento positivo dos outros**
- **Performance em tarefas intelectualmente complexas**
- **Criatividade**
- **Flexibilidade**
- **Originalidade**

(Lyubomirsky et al., 2005)

# BEM-ESTAR E TRABALHO

- O trabalho é muito importante para o bem-estar da maioria das pessoas (Lucas et al. 2004)
- E não só pelo dinheiro ;-)
- Estrutura e propósito (Robertson & Cooper, 2011)
- Mas mais do que isso....

# BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE



- Um aumento de 1% na escala de BEP traduz-se num aumento de 8.8% na produtividade

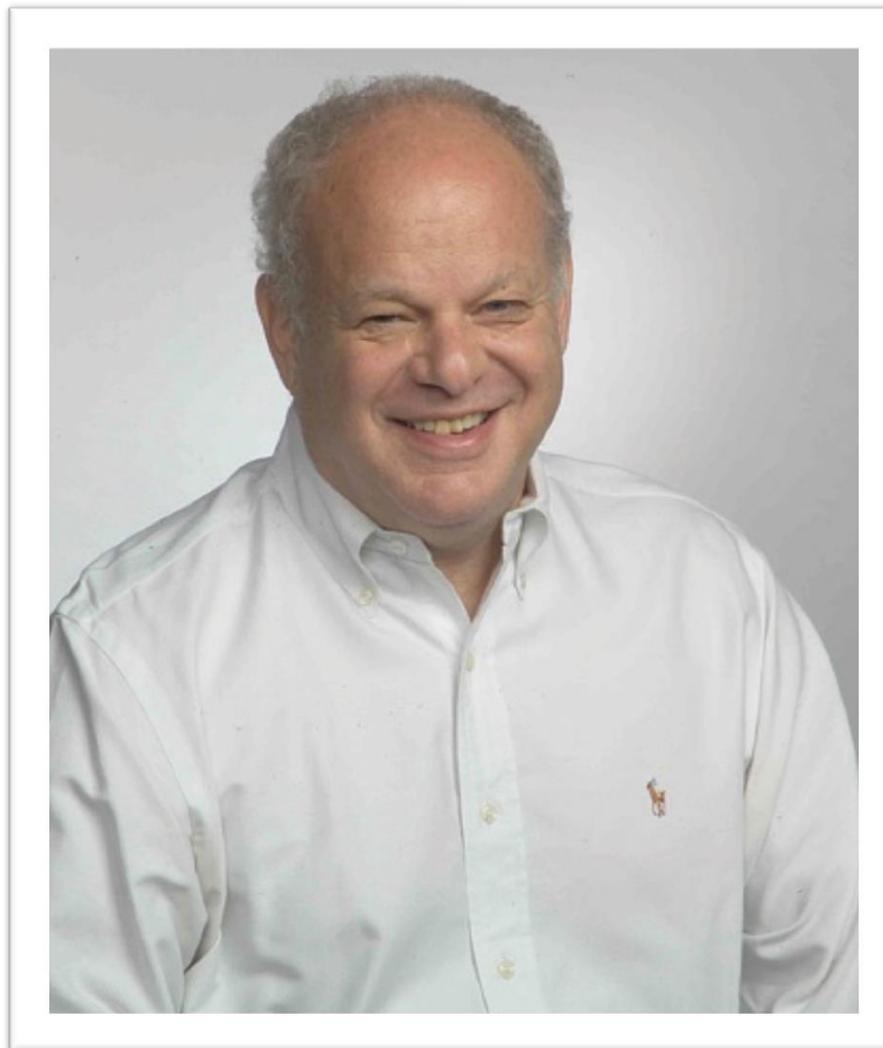
# BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE

- Bem-estar do pessoal hospitalar influencia os níveis de infeções registados (Boorman, 2009)
- Produtividade industrial aumenta quando os trabalhadores sentem que a organização se preocupa com o seu bem-estar (Patterson et. Al, 2004)
- No setor dos serviços também temos evidencia que maiores níveis de bem-estar se traduzem em maior produtividade (Moliner et al, 2008; Leiter et al, 1998; Dorman & Kaiser, 2002)

# BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE

**Porque é que uma organização em que os colaboradores têm níveis mais elevados de bem-estar tem maior produtividade?**

# O Modelo PERMA de Bem-Estar



---

FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# O Modelo PERMA de Bem-Estar



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# As 5 Componentes do Modelo PERMA

- 1. P - Emoções Positivas
- 2. E - Envolvimento
- 3. R - Relacionamentos Positivos
- 4. M - Significado ou Propósito de Vida
- 5. A- Auto-Realização

# Emoções Positivas



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Emoções Positivas



# Emoções Positivas



---

FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Importância das Emoções Positivas

## Teoria da Expansão-Construção



---

FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Emoções Positivas: Capital Psicológico e Produtividade

Teoria da Expansão-Construção  
(Fredrickson, 1998, 2001, 2003).

## Recursos Intelectuais

- Desenvolvimento da capacidade de solucionar problemas e da criatividade
- Melhoria da atenção e aprendizagem

## Recursos Físicos

- Melhoria da coordenação motora
- Melhoria da força física e saúde cardiovascular



## Recursos Sociais

- Fortificação de laços
- Criação de novos laços

## Recursos Psicológicos

- Aumento da Resiliência e Otimismo
- Desenvolvimento de um sentido de identidade e orientação para objetivos

# Rácio de Emoções Positivas

3 : 1

# Envolvimento



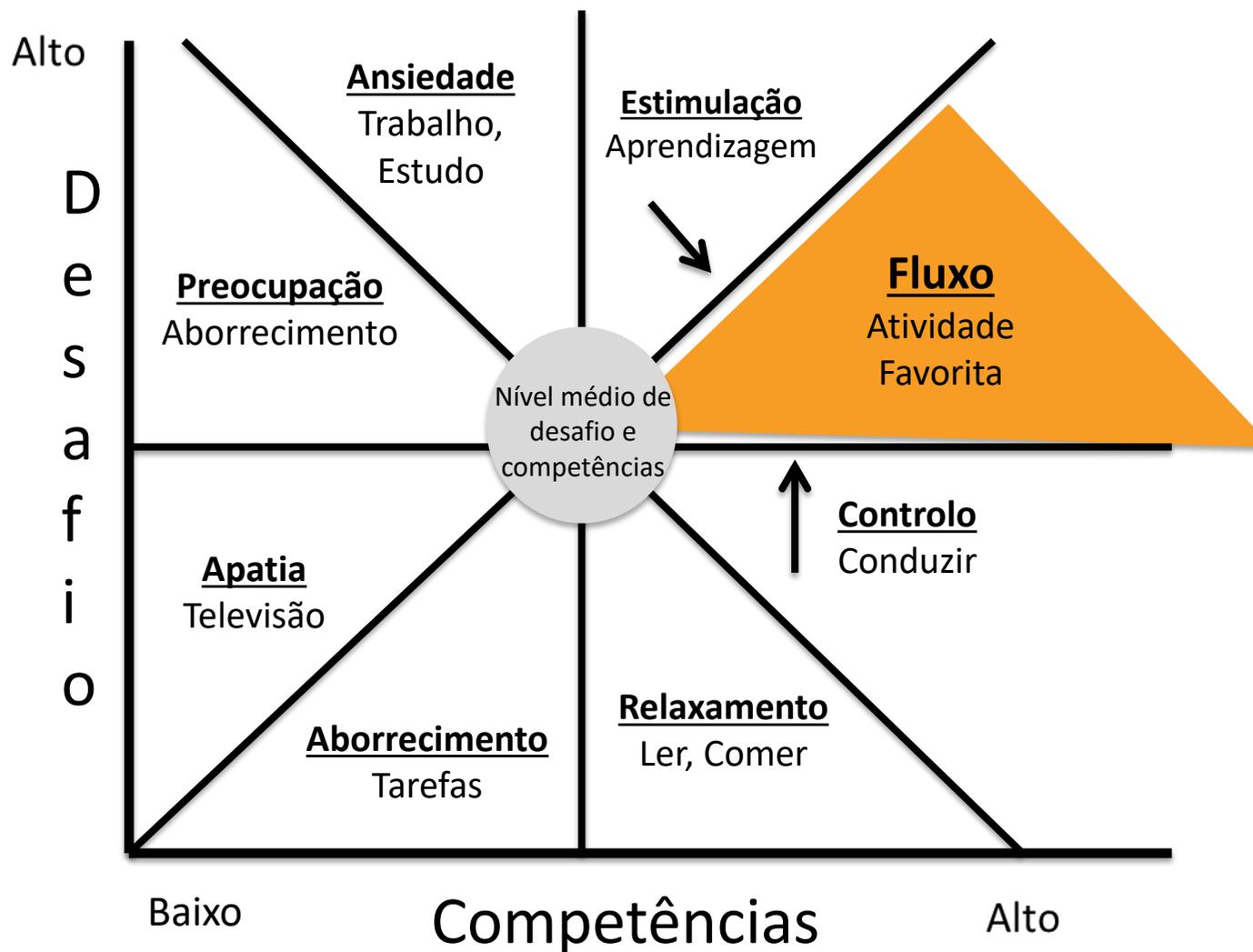
FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Envolvimento

## Características do Flow/Fluxo:

- *Clareza de objetivos e feed-back imediato no processo*
- *Concentração total*
- *Fusão entre as nossas ações e a atividade*
- *Perder a noção de si próprio*
- *Controlo sobre a tarefa*
- *Transformação do tempo*
- *As atividades são intrinsecamente compensadoras*

# Envolvimento



# Envolvimento: benefícios para as organizações

- Maior retorno para os investidores (Russel Investment Group, 2007)
- Aumento do lucro operacional (Towers Perrin, 2008)
- Menores níveis de absentismo (Flade, 2003)
- Satisfação dos Consumidores/Lealdade (Harter et al., 2002)
- Produtividade (Harter et al., 2002)

# Envolvimento

## Como promover estados de flow no trabalho?

1. Definir objetivos que têm *feed-back* claro e imediato;
2. Prestar atenção ao que está a acontecer no momento;
3. Aprender a apreciar a experiência imediata;
4. As nossas competências serem proporcionais ao desafio (Csikzentmihaly, 1990; Warr, 2007; Judge et al, 2001)
5. Variedade de tarefas (Heliwell & Huang, 2009, 2011)

# Relacionamentos Positivos



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Relacionamentos Positivos



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Relacionamentos Positivos e Desempenho no Trabalho

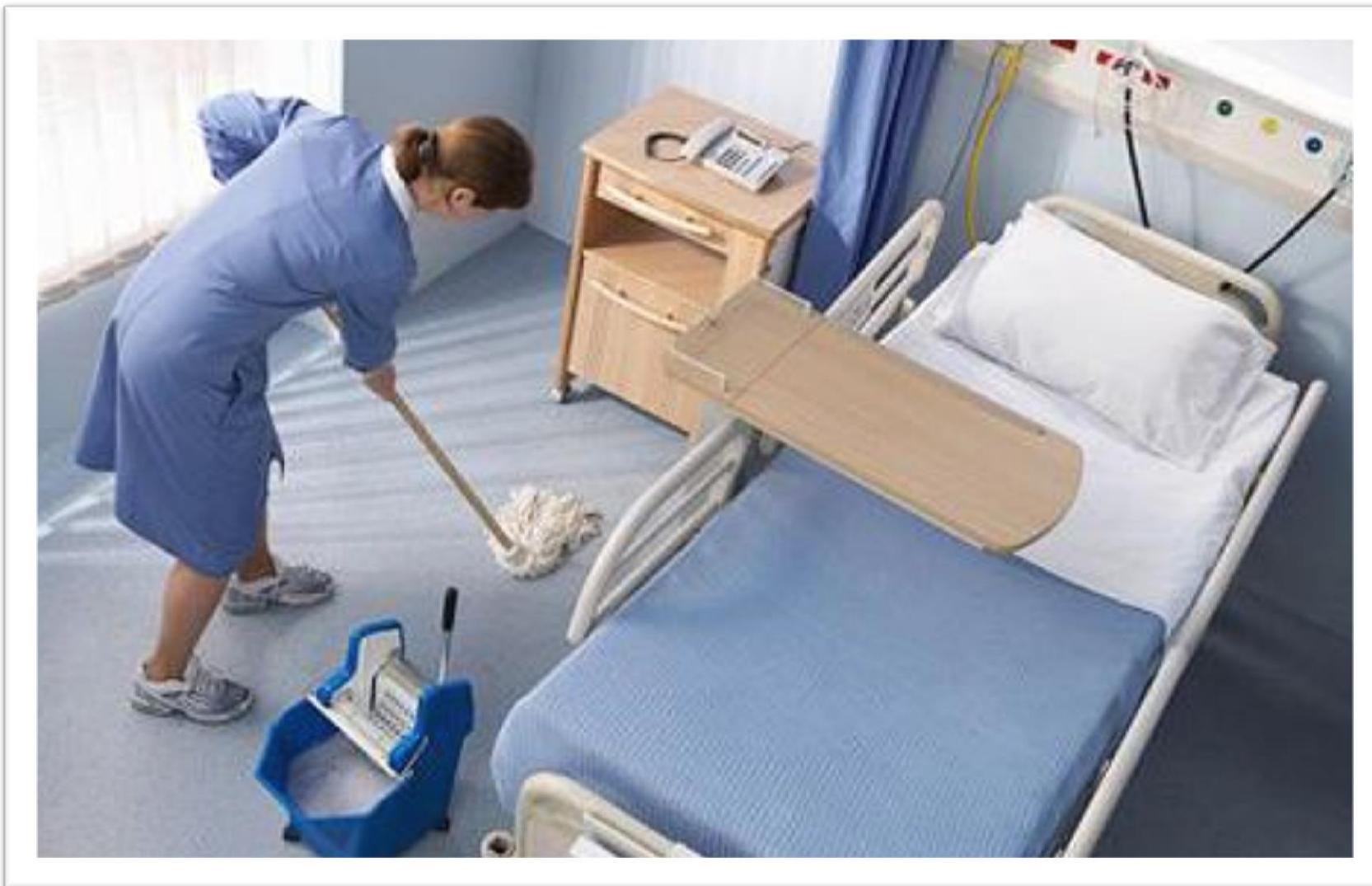
- Relacionamentos de confiança (Clark, 2010; Robertson & Cooper, 2011) :
  - A) Gestão que inspira confiança (Helliwell & Huang, 2009 e 2011) e
  - B) Encorajar relacionamentos positivos, trabalho em equipa, discussão conjunta de ideias, feed-back, etc

# Significado ou Propósito de Vida



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Significado ou Propósito de Vida



FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Encontrando Significado

## Elementos da procura de significado:

- **Valores** – porque fazemos o que fazemos
- **Motivação** – porque nos levantamos de manhã cedo?
- **Objetivos de vida** – ser em vez de ter

# Significado ou Propósito de Vida

- Como criar mais significado ou propósito na sua vida?
- Porque é importante fazê-lo?
- O que faz a minha alma cantar e recordar uma situação difícil onde descobri muitas forças e da qual saíram muitas coisas positivas.

# Auto-Realização



---

FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# Auto-Realização



---

FORMAÇÃO, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES.  
30 ANOS DE CONTRIBUIÇÃO DO CECOA.

# 5 ELEMENTOS E 24 FORÇAS

Emoções Positivas

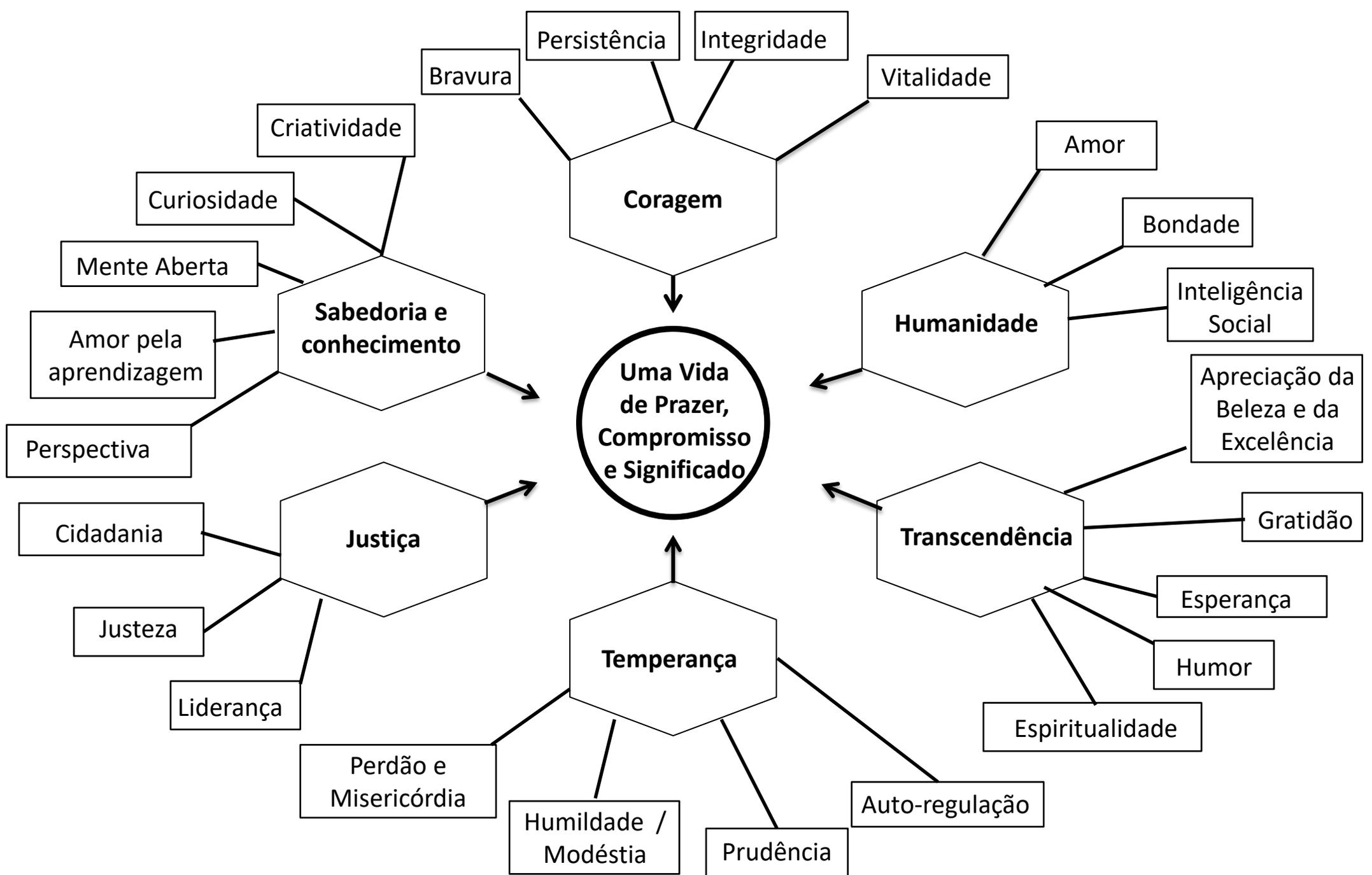
Envolvimento

Relacionamentos  
Positivos

Significado ou  
Propósito de Vida

Auto-Realização

## 24 Forças Pessoais



# BEM-ESTAR E DESEMPENHO

- Reconhecimento, valorização e uso das forças pessoais + funções desenhadas para casar com as competências dos colaboradores (Seligman, 2002; Harter & Arora, 2010)
- Dar formação para suprir qualquer déficit de competências (Patterson's et al, 2004; Warr, 2007)
- Formação contínua de forma a assegurar que o equilíbrio entre a competência e as exigências da função é mantido (Warr, 2007)

# FORMAÇÃO E BEM-ESTAR

Dar oportunidades de formação profissional nas áreas técnicas mas também comportamentais: aumento do propósito e significado do trabalho; descoberta e uso das forças pessoais; resiliência; mindfulness; comunicação consciente; relacionamentos positivos; inquérito apreciativo, contribui fortemente para o aumento do bem-estar dos colaboradores .

(Duvernet, 2014)

OBRIGADO PELA  
VOSSA PARTICIPAÇÃO!



MEDIA PARTNERS:



PARCEIROS INSTITUCIONAIS:

