PROGRAMA DE FORMAÇÃO
Ação de Formação: Bem-Estar e Felicidade Organizacional

---

1. **ÁREA DE FORMAÇÃO**
   140. Formação de professores/formadores e ciências da educação; 142. Ciências da Educação

2. **ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO**
   EIA, SA / Atlântica Instituto Universitário

3. **FORMADOR/A (ES/AS)**
   Jorge Humberto Dias

4. **LOCAL DE REALIZAÇÃO**
   Microsoft TEAMS da Atlântica

5. **FUNDAMENTAÇÃO**
   Num contexto organizacional cada vez mais exigente e competitivo, o bem-estar e a felicidade dos colaboradores emergem como fatores críticos para a sustentabilidade e o sucesso das instituições. Estudos demonstram que ambientes de trabalho saudáveis promovem maior produtividade, criatividade, retenção de talentos e satisfação profissional. Este curso visa capacitar os participantes com conhecimentos e ferramentas práticas para promover culturas organizacionais mais humanas, positivas e resilientes.

6. **PÚBLICO-ALVO**
   Docentes e técnicos do ensino superior;

7. **Nº FORMANDAS/OS**
   Mínimo: 8
   Máximo: 20

8. **CONDIÇÕES EM CASO DE DESISTÊNCIA**
   Em caso de desistência, o participante deverá comunicar à organização com antecedência mínima de 48 horas.

9. **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM**
   No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:
   - Compreender os conceitos de bem-estar e felicidade no contexto organizacional.
   - Identificar fatores que influenciam o bem-estar individual e coletivo no trabalho.
   - Aplicar estratégias e práticas para promover ambientes organizacionais positivos.
   - Avaliar o impacto do bem-estar na performance e cultura organizacional.

10.CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

(plano geral da formação, detalhado)

Módulos	Conteúdos
Módulo 1: Fundamentos	1.1.Conceitos de bem-estar, felicidade e saúde mental no trabalho. 1.2.Modelos teóricos (PERMA, Job Demands-Resources e PROJECT@ Method) 1.3.Indicadores.
Módulo 2: Estratégias para Promover a Felicidade no Trabalho	2.1. Liderança positiva e gestão emocional. 2.2. Cultura organizacional e clima de trabalho. 2.3. Práticas de reconhecimento, propósito e envolvimento.
Módulo 3: Diagnóstico e Intervenção	3.1. Ferramentas de avaliação. 3.2. Boas práticas e estudos de caso. 3.3. Plano de ação para implementação em contexto real.

11. ESPAÇOS, EQUIPAMENTOS E RECURSOS TÉCNICO-PEDAGÓGICOS

Apresentações multimédia.
Estudos de caso e vídeos inspiradores.
Dinâmicas de grupo e role-playing.

12.MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Online (síncrona), com metodologia ativa e participativa.

13.METODOLOGIA(S) DE FORMAÇÃO

A formação será desenvolvida com base em metodologias ativas e centradas no participante, promovendo a aprendizagem experiencial e colaborativa. Serão utilizadas as seguintes abordagens:
Exposição dialogada: apresentação de conceitos-chave com espaço para perguntas e reflexões. Estudos de caso: análise de situações reais ou simuladas para aplicação prática dos conteúdos. Dinâmicas de grupo: atividades interativas que promovem a partilha de experiências e a construção coletiva de conhecimento. Reflexão individual e em grupo: momentos de introspeção e discussão para consolidar aprendizagens. Aprendizagem baseada em problemas (ABP): resolução de desafios relacionados com o bem-estar organizacional. Ferramentas digitais colaborativas (online): salas de trabalho em grupo.

14.DURAÇÃO

6 horas

15.Nº DE SESSÕES

3

16.CRONOGRAMA

Módulo	Dia	Horário
Módulo 1: Fundamentos	12/01	19h – 21h
Módulo 2: Estratégias para Promover a Felicidade no Trabalho	19/01	19h – 21h
Módulo 3: Diagnóstico e Intervenção	26/01	19h – 21h

17.CARGA DE TRABALHO

Tempo de contacto presencial/síncrono [h]	6
Tempo de contacto em autonomia [h]	
Tempo de contacto total [h]	6
ECTS (1 ECTS = 25 h de tempo de contacto total)	

18.CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Sendo uma ação de curta duração será avaliação formativa

É obrigatória a presença em 80% das sessões síncronas para obter a certificação

19. BIBLIOGRAFIA DE SUPORTE

- Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.

Achor, S. (2010). The Happiness Advantage.

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Healthy Workplaces: A Model for Action.