

CONSTRUINDO A FELICIDADE

TRANSFORMANDO A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

OBJETIVO

Despertar o indivíduo para a construção da sua felicidade, por meio do desenvolvimento da própria espiritualidade, tornando-se uma pessoa melhor, capaz de influenciar positivamente o meio em que está inserido, seja familiar, social ou profissional.

TEMAS QUE SERÃO ABORDADOS

Felicidade
Conceito e prática

Espiritualidade
O que é, e como desenvolvê-la

Despertar da Gratidão
Viver com gratidão

Atitudes Positivas / Resiliência
Observar o lado positivo das pessoas
e circunstâncias

Prática do Altruísmo
Servir ao próximo, ser útil e receber
gratidão

Desenvolvimento do desapego
Se libertando de crenças, acontecimentos
e sentimentos

Prática do Belo no cotidiano
Sentimentos, atitudes, comunicação,
relacionamentos e apresentação

Cumprimento da Missão
Identificar e cumprir a missão
individual e profissional

CONSTRUINDO A FELICIDADE

TRANSFORMANDO A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

RESULTADOS ESPERADOS

Aumento no nível de felicidade, harmonização dos relacionamentos, descoberta da verdadeira missão e propósito, mudança positiva de pensamento, sentimento e comportamento, refletindo também no ambiente de trabalho, pois a felicidade contribui com a produtividade, criatividade, engajamento, motivação e melhora do clima organizacional.

METODOLOGIA

Aulas expositivas e dialogadas com conceitos, reflexões e práticas, utilizando a Metodologia Gensoku de Felicidade, que são princípios universais, inspirados principalmente na filosofia de Mokiti Okada e em conceitos da Psicologia Positiva. O curso está distribuído em 8 encontros semanais de 2 horas, totalizando 16 horas.

INSTRUTORA



Kellen Ahnert

Diretora de Gestão de Negócios da Consultre e Coordenadora do Projeto de Implantação da Cultura de Espiritualidade na Empresa; Pós-Graduada em Gestão de Pessoas pela FGV; Pós-Graduada em Psicologia Positiva, ciência do bem-estar e autorrealização, pela PUCRS; Formação em Coach pela SBCoaching; Mento-Coach pelo MCI Institute; Prêmio Ser Humano – ABRH/ES – 2015; Palestrante e Instrutora nas áreas de Felicidade e Espiritualidade Organizacional.

CONSTRUINDO A FELICIDADE

TRANSFORMANDO A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

CRONOGRAMA DO CURSO

AGOSTO

1º Encontro 27/08/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

SETEMBRO

2º Encontro 03/09/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

3º Encontro 10/09/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

4º Encontro 17/09/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

5º Encontro 24/09/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

OUTUBRO

6º Encontro 01/10/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

7º Encontro 08/10/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

8º Encontro 15/10/2020 Quinta-feira, de 19h às 21h

D	S	T	Q	Q	S	S
23/08	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
30/08	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
06/09	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
13/09	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
20/09	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
27/09	28/09	29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
04/10	05/10	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10