

EBOOK

Conexão Felicidade & Trabalho

E SE A QUESTÃO NÃO FOR A
FELICIDADE NO TRABALHO, MAS SIM A
FELICIDADE DE QUEM TRABALHA?



SOBRE SER FELIZ AO LER ESSE EBOOK

NÃO DÁ PRA FALAR DE FELICIDADE, SEM DESEJAR
QUE VOCÊ TENHA UMA EXPERIÊNCIA FELIZ AO
LER ESSAS PÁGINAS.

POR ISSO, QUEREMOS

**COMEÇAR COM CONVITES
À FELICIDADE**

A PARTIR DO AQUI-AGORA:



LOCAL



SOM



PRESENÇA



ECO



1. Encontre um local confortável para ler esse ebook:

Troque a cadeira do escritório pela poltrona do corredor, saia do escritório de casa e vá para o sofá da sala, tire os sapatos, solte os cabelos. O que pode te trazer mais conforto agora e tornar essa leitura mais acolhedora? Faça, sem culpa, sem achar que é besteira. Sua felicidade importa em todos os pequenos atos.

2. Dê um PLAY nessa seleção de músicas:

Qual foi a última vez que você deu um play nas suas músicas preferidas? Lembra o que te faz pulsar, dançar? Escolhemos uma playlist que não irá te atrapalhar na leitura, pelo contrário, vai te ajudar a entrar no estado de fluxo, o famoso FLOW que falaremos daqui a pouco. Um estado de plena atenção, foco, presença e prazer. Topa experimentar? Clica aqui embaixo antes de seguir para a próxima página. **Mas, se preferir, coloque as suas músicas preferidas para tocar, aquelas que te levam a um lugar de relaxamento.**



3. Escolha o presente de estar presente:

Esse mesmo estado de FLOW que falamos é encontrado quando estamos totalmente imersos em algo, quando nos conectamos profundamente. Por isso, se possível, agora silencie o celular, as notificações do aplicativo de conversas do trabalho, encoste a porta. Em 10 minutos você consegue dar uma boa olhada em tudo, em 20 minutos você consegue aprofundar alguns temas, em 30 minutos você consegue até acessar alguns links propostos e conhecer muito sobre a conexão felicidade e trabalho. Escolha o tempo possível agora, e mergulhe!



4. Ecoe seus aprendizados e gere impacto positivo:

Depois da sua leitura, seja no tempo de 10 minutos, ou 30 minutos, compartilhe o que te tocou, seus pensamentos mais vivos. Pode ser com o colega ao lado, com quem mora com você, na sua rede social pessoal ou profissional. Encontre uma forma de espalhar conhecimento e felicidade, apoie mais e mais pessoas a apreciarem um novo paradigma: o da felicidade de quem trabalha. Vamos juntos e juntas?



01 - 05

ENTENDA A FELICIDADE

O que é essa tal felicidade, porque a conexão com o trabalho e que conceitos podem apoiar um entendimento mais amplo e com novos paradigmas.

06 - 11

PRATIQUE A FELICIDADE

Como colocar em prática essa tal felicidade, porque isso importa pra quem trabalha, ou apenas, pra quem vive.

12 - 15

ESPALHE A FELICIDADE

Ser feliz nas relações e a expansão do benefício da felicidade entre os times e a organização.

16

RESUMO DE PRÁTICAS PARA A FELICIDADE DE QUEM TRABALHA

17

REFERÊNCIAS





Entenda a Felicidade

Feche os olhos. Respire. Pense na palavra FELICIDADE. O que vem a sua mente? Qual a primeira imagem, som, cheiro, cor? O que é ser feliz pra você? Qual a última vez que você foi feliz? Você está feliz agora neste exato momento? Dá pra ser feliz o tempo todo?

A felicidade é isso, esse alvo constante, resumida em muitas perguntas e infinitas respostas. Na história da humanidade, muitos filósofos, artistas, pesquisadores e gurus dedicaram suas vidas a conceituar e entender mais "essa tal felicidade". E uma coisa é certa, não há um único significado. E sabe porque?

A FELICIDADE DEPENDE DA PESSOA QUE A VIVENCIA.

É por isso que os cientistas muitas vezes se referem à felicidade em termos de "bem-estar subjetivo" - porque tudo depende de como nos sentimos com relação a nossa própria vida. Neste campo da subjetividade, associando muitos conceitos, podemos dizer que *FELICIDADE É A EXPERIÊNCIA DE EMOÇÕES POSITIVAS - PRAZER COMBINADO COM UM SENSO MAIS PROFUNDO DE SENTIDO E PROPÓSITO*. A felicidade implica um estado de espírito positivo no presente e uma perspectiva positiva para o futuro.

As confusões

Felicidade pode ser tanta coisa, está em tantos momentos, ambientes, relações, é falada por tantos, pregada por milhares, tem um bilhão de especialistas, que às vezes fica difícil entender o que não é felicidade. O que não pode ser colocado no mesmo "pacote" da felicidade? E porque é importante essa distinção?

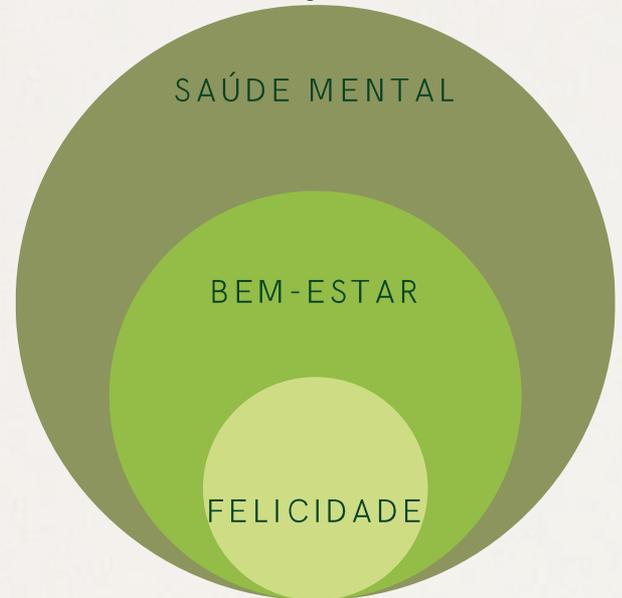
Como o diagrama ao lado mostra, embora afins, felicidade, bem-estar e saúde mental são distintos e precisam ter suas especificidades compreendidas.

SAÚDE MENTAL: o estado no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. Quando há problemas nessa área, estamos muitas vezes falando de adoecimento e doenças.

BEM-ESTAR: Ponto de equilíbrio entre o conjunto de recursos psicológicos, sociais e físicos de um indivíduo e os desafios enfrentados. Se os desafios forem superiores aos recursos disponíveis, o bem-estar se reduz.

FELICIDADE: Muitas são as definições e conceitos, mas seu menor grau de complexidade se dá em função da subjetividade que a contempla.

ordem de complexidade para felicidade, bem-estar e saúde mental



Felicidade

"é a experiência de contentamento e bem-estar combinada à sensação de que a vida possui sentido e vale a pena."

Sonja Lyubomirsky

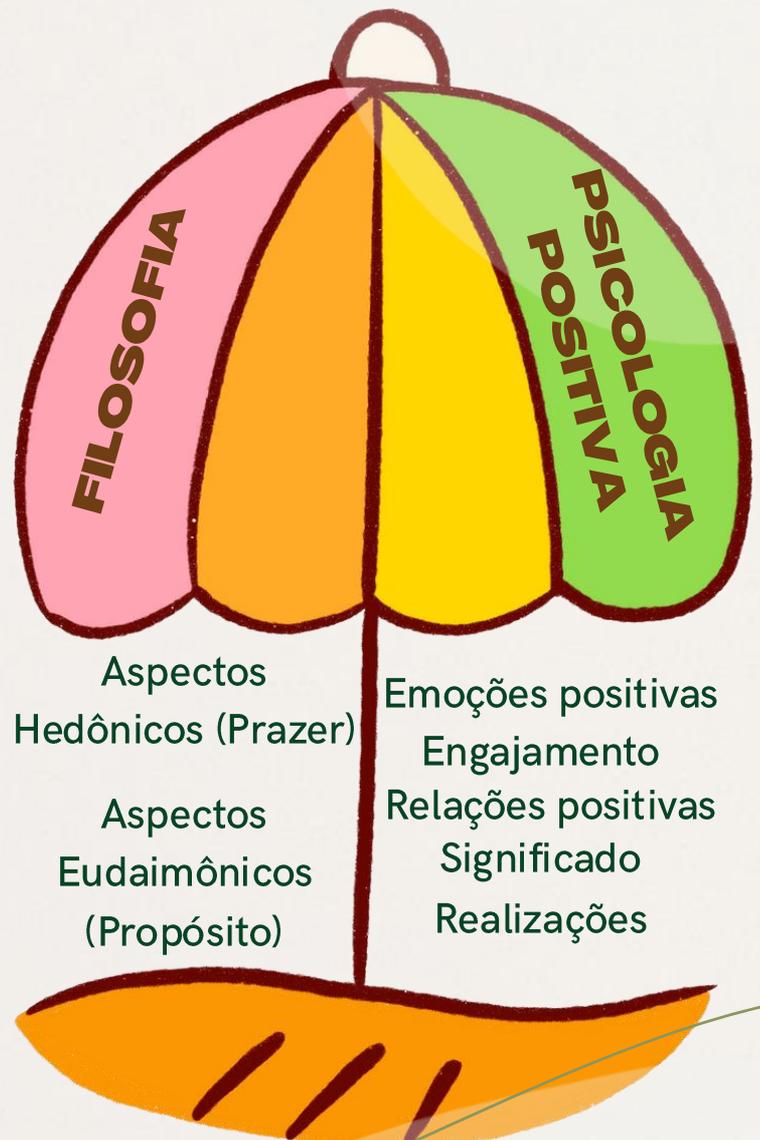


Ainda as confusões

O que mostramos na página anterior, é que pessoas e organizações cientes desta diferenciação e da ordem de complexidade, programam ações e programas que realmente tragam mudanças efetivas e resultados positivos. Quando achamos que "só precisamos ser felizes", mas na verdade estamos lidando com algum adoecimento como síndrome de burnout ou depressão, nossa frente de ação precisa ter a mesma complexidade do tema que precisamos trabalhar. Neste exemplo, seria a saúde mental, que requer profissionais qualificados e intervenções emergenciais muitas vezes.

Mas então, e essa tal Felicidade?

Embaixo deste grande guarda sol da felicidade (guarda chuva nem pensar, porque a gente quer mesmo é ser feliz na praia) queremos mostrar duas formas de olhar as diversas dimensões do ser feliz. Vamos trazer um olhar clássico da FILOSOFIA, que até hoje inspira muitos dos conceitos e estudos sobre o tema, e outro mais contemporâneo da PSICOLOGIA POSITIVA.



Entenda a Felicidade



Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.), pai da Eudaimonia, dedicou toda a sua vida a estudos e pesquisas em diversos campos do saber, com a intenção de indicar ao homem, ser racional, moldável e por natureza aspirante ao bem, o meio de exercer as virtudes para cumprir sua finalidade no mundo: ser feliz.



ESQUEMA GRÁFICO COM RESUMO DA HEMA SCALE, NO ARTIGO 1 DAS REFERÊNCIAS

O MODELO PERMA

EMOÇÕES POSITIVAS
(Positive Emotions)
Estas emoções se cultivam e precisamos executar ações específicas para poder experimentá-las.

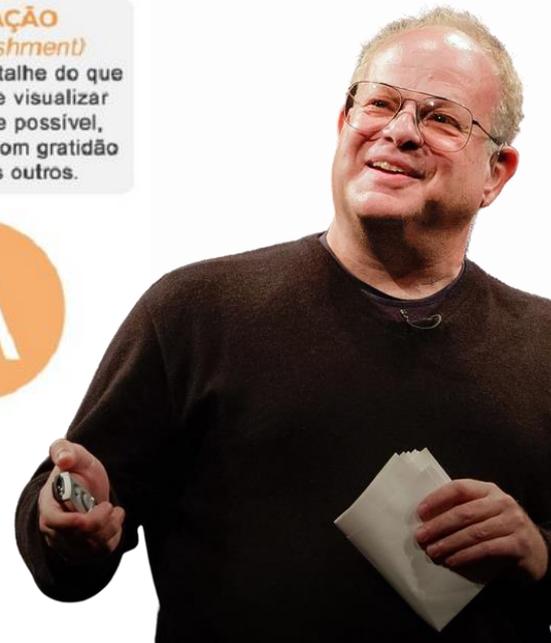
RELACIONAMENTOS
(Relationships)
A quantidade e qualidade das relações que estabelecemos com os outros é a chave para gerar bem-estar

REALIZAÇÃO
(Accomplishment)
Analisar cada detalhe do que foi alcançado e visualizar o que tomou-se possível, conectando-se com gratidão para com os outros.



ENGAJAMENTO
(Engagement)
Capacidade de permanecer atento, consciente e compenetrado com a atividade ou ação que estiver executando.

SENTIDO
(Meaning)
O uso das virtudes por um sentido maior. Agir em prol de um significado, um sentido, de valores.



Martin Seligman, psicólogo e professor, considerado "o pai" da psicologia positiva. PhD na sua área de estudo, tem essa [TED Talk aqui](#) bem interessante para você conhecer mais esse mestre que vem revolucionando o campo do bem-estar e felicidade.

Entenda a Felicidade

Felicidade no trabalho: É isso mesmo?

Felicidade no trabalho é um conceito teórico, com aspectos possíveis de serem observados e medidos. A definição não está no dicionário, mas sim nas diversas pesquisas e artigos científicos, que exploram diferentes facetas deste universo. Os conceitos mais maduros estão relacionados à satisfação no trabalho, mas há também muita coisa publicada com relação ao bem-estar, outras poucas citando contentamento e engajamento no trabalho. Um conceito mais recente relaciona à felicidade ao Estado de Fluxo, o famoso Flow.

Mas uma coisa é certa: se nunca houve duas pessoas, a que vive e a que trabalha, e hoje sequer existe a fronteira material entre o que é pessoal e profissional, será que cabe seguirmos falando em "felicidade no trabalho"?

A pesquisadora e especialista no tema, Carla Furtado, autora do ótimo livro "Feliciência: Felicidade e Trabalho na Era da Complexidade" (que inspira muitos dos conteúdos que você vê aqui) nos convida a apreciarmos um novo paradigma: o da "felicidade de quem trabalha".

Carla Furtado é um dos nomes de referência nacional na temática Saúde Mental, Bem-Estar e Sustentabilidade. É Mestre e Doutoranda em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília, onde é pesquisadora científica na linha Cultura Contemporânea e Relações Humanas. É Especialista (Lato Sensu) em Neurociência e Comportamento pela PUCRS, Certificada em Liderança de Corporações Sustentáveis pela Universidade de Oxford (Inglaterra), em Felicidade Interna Bruta pelo Schumacher College (Inglaterra) e pelo Gross National Happiness Centre (Butão) e em Teoria U pelo Presencing Institute/MIT (EUA). É fundadora do [Instituto Feliciência](#).



flow

O Estado de Fluxo, mais conhecido e famoso por FLOW, foi descrito por Mihaly Csikszentmihalyi. Ele foi um psicólogo e professor universitário que descreveu esse estado mental altamente focado.

Quando entramos em "flow" imergimos completamente no momento presente, não percebemos o tempo passar, esquecemos de ir no banheiro, sentimos extremo prazer e conexão com a atividade que estamos fazendo.

Dá uma olhada na relação entre desafio e habilidade, e entenda onde "mora" o Flow.



Modelo de Flow de 8 Canais - Adaptado de Csikszentmihalyi (1997)

"Este novo paradigma nos convida a olharmos para o trabalho de maneira integral, dentro e fora de seu espaço real ou digital de atuação profissional, para além dos quesitos que dizem respeito à organização. Nunca foi sobre duas pessoas, a que trabalha e a que vive, hoje menos ainda. Tempo laboral é tempo de vida, seja bem vivido ou não."

**Como isso chega em você?
Faz sentido?**



Pratique a Felicidade

Se fez sentido encarar a felicidade como sua, a pessoa que trabalha, e confiantes que esse novo paradigma vai se expandir cada vez mais, como então praticar o ser feliz na vida? E que claro, será também o ser feliz no trabalho?

Pra entrar no clima deste capítulo, e abraçarmos de vez o benefício da felicidade, se você não topou nenhum dos nossos convites lá do início, vamos reforçar agora aquele do LIGA O SOM.



Música te faz feliz? Não sabe? Não lembra? Qual a última vez que você ouviu música no trabalho? Vamos experimentar um pequeno estado de flow para a leitura do ebook ficar ainda melhor.

Clica [AQUI](#) e se joga!

E nessa felicidade que começa a brotar, na possibilidade de sentir alegria ("a alegria é revolucionária") vamos aprender juntos e juntas a praticar o benefício da felicidade.

Pratique a Felicidade



→ Sucesso

→ Felicidade

quem tá girando ao redor de quem? Sucesso traz felicidade, ou felicidade traz sucesso? Quais são seus pensamentos?

"As pessoas de maior sucesso, aquelas que possuem a vantagem competitiva, não consideram a felicidade como sendo alguma recompensa distante pelo empenho, nem passam os dias com uma postura neutra ou negativa; elas capitalizam os aspectos positivos e seguem colhendo as recompensas."

Shawn Achor

Shawn Achor é um pesquisador da Universidade de Harvard, especialista em investigar a conexão entre felicidade e sucesso. Autor do best seller "O Jeito Harvard de Ser Feliz", que muito inspira esse ebook também. Ele acredita que as pessoas podem — e devem — ser felizes. E para isso criou o [Goodthink Inc.](#), onde ele divide tudo o que descobriu em mais de 12 anos de pesquisa de uma maneira prática e interativa. Essa [TED Talk do Shawn](#) vai te deixar bem feliz, dá uma olhada que são só 12 minutinhos!

Para praticar a felicidade, é importante você saber que ela é o centro. E que "olhar o lado bom das coisas" é sim fundamental, não é só uma frase motivacional. Mas como conseguir notar o que é bom? Como conseguir enxergar a felicidade como benefício? Nem sempre é fácil, sabemos todos. Ainda mais em tempos de tantas epidemias e pandemias: solidão, telas, redes sociais, vírus que levam ao isolamento.

Mas há algumas práticas que vêm sendo estudadas, testadas, e comprovadamente podem nos apoiar a ampliar nossas emoções positivas, e consequentemente, a felicidade de quem trabalha (e vive). Shawn Achor resume em seu livro sete atividades que proporcionam uma rápida descarga de emoções positivas, melhorando nosso desempenho e nosso foco no momento. Se elas se tornarem práticas regulares e habituais, nos ajudam a elevar permanentemente o nosso patamar de felicidade. Encontre a sua "queridinha" nas próximas páginas, as que não fizerem sentido simplesmente descarte, e vamos juntos e juntas usufruir de tudo que o benefício da felicidade tem a oferecer!

1

Medite

A meditação é assustadora pra muitas pessoas, mas vem sendo desmistificada e popularizada cada vez mais. Requer prática, que pode ser feita em apenas três ou cinco minutos por dia, mas é uma das intervenções mais poderosas para atingir a felicidade. Estudos demonstram que, nos minutos que seguem à meditação, vivenciamos sentimentos de calma e contentamento, bem como uma maior conscientização e empatia.



2

Encontre algo pelo qual aguardar com expectativa

Muitas vezes, a parte mais agradável de uma atividade é esperar por ela. Se você não puder ir no cinema hoje ou encontrar aquela pessoa querida essa noite, anote algo na sua agenda - mesmo se for para daqui a um mês ou um ano. E aí, sempre que precisar de uma carga de felicidade, lembre-se do evento que está por vir.



3

Adote gestos conscientes de bondade

Pessoas que realizaram cinco atos de gentileza no decorrer de um dia relatam sentirem-se muito mais felizes do que grupos de controle e que o sentimento se perpetua durante muitos dias, muito tempo depois de realizá-los. Para tentar fazer isso, *escolha um dia da semana e comprometa-se a realizar cinco atos de gentileza*. Mas, se quiser colher os benefícios psicológicos, certifique-se de realizar esses atos deliberada e conscientemente — você não pode simplesmente lembrar o que fez nas últimas 24 horas e declarar posteriormente que eles foram atos de gentileza.



4

Injete positividade no seu ambiente

Apesar de nem sempre termos total controle sobre o nosso ambiente, podemos realizar atos específicos para trazer positividade. Pense no local que você trabalha: quais sentimentos o ambiente inspira? As pessoas que enchem a mesa de fotos de pessoas queridas, ou espalham plantas no local do home office, não estão pensando apenas na decoração. Estão garantindo uma dose de emoção positiva cada vez que olham na direção das fotos ou folhagens. Um passeio em um dia de sol, um café com uma amiga, uma música rolando, o que mais pode ser uma injeção de felicidade no seu dia?



5

Exercite-se

Essa já é uma máxima, tão falada há tempos por estudiosos de muitas áreas: exercício físico é vida, e veja só, felicidade também. A atividade física pode melhorar o humor e nosso desempenho no trabalho de inúmeras formas, aumentando a motivação, disposição, reduzindo o estresse e a ansiedade e até mesmo nos ajudando a encontrar o estado de Flow que já falamos aqui. Encontre sua atividade favorita, incorpore na rotina, seja ela qual for. Sua saúde e sua felicidade agradecem.



6

Gaste dinheiro (mas não com "coisas")

Ao contrário do ditado popular, Shawn mostra pesquisas que comprovam que o dinheiro pode, sim, comprar a felicidade, mas só se utilizado para FAZER coisas e não simplesmente TER coisas. Estudos demonstram que o dinheiro gasto em atividades - como shows de música ou jantares com os amigos - geram muito mais prazer do que compras materiais, como sapatos ou relógios, por exemplo.

Como você costuma gastar o seu dinheiro? Trace duas colunas em uma folha de papel (ou use um tempinho no trabalho para criar uma planilha) e monitore suas compras ao longo do próximo mês. Analise no fim do mês e procure realocar dinheiro da coluna TER para a coluna FAZER.



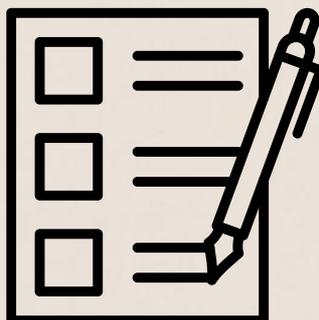
7

Exercite um dos seus pontos fortes

Todo mundo é bom em alguma coisa. E cada vez que você utiliza essa sua melhor habilidade, seja lá qual for, você recebe uma descarga de positividade. Se estiver precisando de uma dose de felicidade ainda hoje, recorra a um talento que passou um tempo sem usar.

Shawn cita nesta prática algo ainda mais gratificante do que utilizar uma habilidade, que é usar a "força de caráter", um traço profundamente inerente a quem somos. Esse reconhecimento vem ganhando popularidade em função de uma avaliação gratuita que você pode fazer agora mesmo, traduzida em muitas línguas, inclusive para o português. Com ela você consegue descobrir seus cinco principais pontos fortes.

**Clique aqui e descubra
agora seus pontos
fortes**



O VIA Survey, oferecido pelo VIA Institute, já foi respondido por mais de 25 milhões de pessoas em todo o mundo. Ele nasceu de um estudo de 3 anos e 55 cientistas liderado por Christopher Peterson e Martin Seligman (já falamos dele aqui!) e culminou no texto histórico [Forças e Virtudes de Caráter: Um Manual e Classificação](#). O VIA Institute começou com a pergunta: "o que há de melhor nas pessoas?" e uma crença na universalidade das forças de caráter em cada um de nós, através de culturas, religiões, crenças e raças.



Espalhe a Felicidade

Já dizia o poeinha, "é impossível ser feliz sozinho". Discussões a parte sobre as possibilidades ou não, mais e mais pesquisas apontam para a importância das nossas relações quando o assunto é bem-estar e felicidade.

Novos paradigmas e futuros emergentes nos trazem novas narrativas:

"Organizações são feitas de ~~peças~~ relações"

Marcelle Xavier, do Instituto Amuta

**"Não precisamos de tração,
precisamos de relação."**

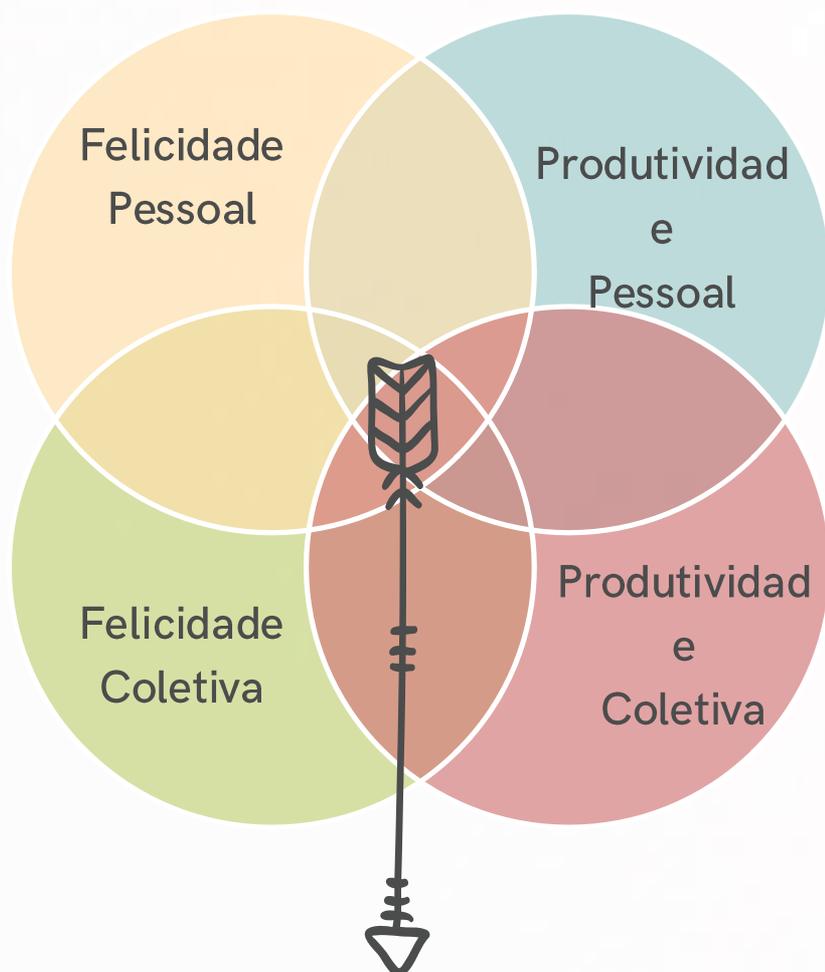
Nora Batenson, autora do premiado documentário "Uma ecologia da mente"

Com base nesses futuros, que já emergiram, é fundamental que você espalhe a felicidade. Que ela não seja só sua, mas que ela transforme todos os lugares por onde você passa. Já nos aproximando do último convite que fizemos para que você ECOE a felicidade, entenda aqui como compartilhar o benefício da felicidade.

"para atingir esse estado admirável de SerVir, um dos primeiros passos é compreender que a felicidade de uma pessoa em detrimento da felicidade de outras, não é felicidade. É ilusão da separatividade, como dizia Pierre Weil.

Que a produtividade de umas pessoas às custas da produtividade de outras, não é produtividade. É ilusão de escassez. E que felicidade e produtividade compartilhadas por todo mundo, é felicidade e produtividade de verdade."

Fábio Brotto,
no livro "A Pedagogia da Cooperação: por um mundo onde todas as pessoas possam VenSer"



VenSer

A Pedagogia da Cooperação brinca com as palavras, e nos conta sobre o SerVir por meio da cooperação, e nossa comum-idade. Ou seja, só podemos VenSer, ou em uma linguagem mais usual ter sucesso, quando compartilharmos felicidade e produtividade. De novo a ideia da felicidade no centro, e o sucesso girando ao redor dela. E a certeza que isso pode ser exponencial se for junto do seu time, das pessoas com quem você trabalha e que querem ser felizes também.

$$\text{FELICIDADE} = \frac{\text{Eventos positivos}}{\text{Eventos negativos}} = \frac{2,9}{1}$$

A Razão de Losada

é a equação conhecida como fórmula do bem-estar, desenvolvida pelo psicólogo Marcial Losada, através de experimentos sociais. Um desses experimentos foi mapear as reações das pessoas em reuniões de trabalho. Ele traçava uma linha entre palavras positivas e negativas e observava os efeitos dessas palavras sobre as pessoas.

Percebeu que cada vez que eram proferidas palavras negativas, as pessoas recuavam, se intimidavam ou se desentendiam e que, cada vez que palavras positivas ganhavam voz, as pessoas relaxavam, se engajavam com a causa e produziam mais.

O experimento consistia em identificar quantos eventos positivos (ou palavras positivas) seriam necessários para melhorar o clima entre as pessoas e melhorar a percepção de bem-estar de cada uma.

Concluiu que há uma proporção de 3 para 1 onde, para cada palavra ou evento negativo, três positivos seriam suficientes para neutralizar o mal-estar e maximizar o bem-estar.

Essa é uma primeira dica para você **ESPALHAR** a felicidade. Traga muitas apreciações e palavras positivas para seus momentos de troca e relacionamento com seu time, família, amigos! E se por acaso alguma palavra negativa for dita, lembre que três apreciações podem mudar completamente o ambiente.

GRATIDÃ

88%* das pessoas dizem que expressar gratidão aos colegas faz com que eles se sintam mais FELIZES e mais satisfeitos

Nas últimas duas décadas, centenas de estudos documentaram os benefícios sociais, físicos e psicológicos da gratidão.

Muitos desses benefícios têm relevância e valor para o local de trabalho moderno: a gratidão fortalece nossos relacionamentos, melhora nossa saúde, nos motiva a alcançar nossos objetivos e aumenta nossos sentimentos de satisfação com a vida.

No entanto, as pessoas são menos propensas a sentir ou expressar gratidão no trabalho do que em qualquer outro lugar. Em média apenas 10% das pessoas dizem "obrigado" aos colegas - e 60% das pessoas nunca ou muito raramente expressam gratidão no trabalho*. Com isso, o resultado é que as organizações como um todo estão perdendo oportunidades para criar locais de trabalho mais saudáveis e mais satisfatórios.

Então, na proposta de espalhar felicidade para cada pessoa que trabalha, cultivar a gratidão entre as pessoas do seu time e entre colegas de outras áreas, pode ser um caminho para praticar a abundância da felicidade. Pode ser por meio da apreciação, como a Razão de Losada já nos mostrou, e pode ser criando rituais específicos que tragam perguntas ao time, como por exemplo: O que ou quem você agradece no dia de hoje? Qual foi seu maior motivo de gratidão nesta última semana? Só compartilhar o estado de contentamento que a gratidão proporciona já é uma maneira de expandir felicidade a cada um e cada uma que trabalha com você.



Resumo de práticas para a felicidade de quem trabalha

Felicidade Individual

- Escolha o presente de estar presente no que você faz
- Medite
- Encontre algo pelo que aguardar com expectativa
- Exercite-se
- Gaste dinheiro, mas não com "coisas"
- Exercite um dos seus pontos fortes

Felicidade Coletiva

- Ecoe seus aprendizados e gere impacto positivo
- Adote gestos conscientes de bondade
- Injete positividade no ambiente
- Compartilhe felicidade e produtividade
- Coloque em prática a razão de losada, 3 apreciações para cada 1 palavra negativa falada no time
- Crie rituais para agradecer as pessoas ou reconhecer momentos de gratidão

"Quando nos deixamos guiar pela felicidade, nos posicionamos no caminho que sempre esteve ali, a nossa espera, e vivemos exatamente a vida que deveríamos estar vivendo."

Joseph Campbell

REFERÊNCIAS

LIVROS



ARTIGOS

[Design e bem-estar: uma abordagem hedônica e eudaimônica para CPS](#)

[A eudaimonía aristotélica: a felicidade como fim ético](#)

[Você Conhece o Estado de](#)

[Flow?](#)

[O modelo PERMA e a relação com o bem-](#)

[estar](#)

[Entrevista Nota Bateson](#)

[Por que precisamos focar na gratidão durante o](#)

[trabalho?](#)

[The Science of Gratitude](#)

INSTITUIÇÕES

[Instituto Amuta](#)

[The International Bateson Institute](#)

[Instituto Felicidade](#)

[Via Institute](#)