

Happiness  **work**

Inspirando Saúde e Bem Estar!

“Happiness is not something ready made. It comes from **your own actions.”** Dalai Lama.



Não seria maravilhoso podermos ter no nosso ambiente de trabalho um espírito positivo que nos faça sentir bem connosco e com o que fazemos?

O segredo?

Os **4 pilares da Felicidade:**
Rir, Cantar, Tocar e Dançar

O que é Happiness work ?

É um **programa regular de workshops temáticos** realizados nas instalações do cliente, baseado numa metodologia vivencial e participativa, multidisciplinar, visando a promoção do bem estar físico e psicológico dos colaboradores.

É um programa baseado no **mindfulness em movimento**, onde se aliam as práticas complementares de relaxamento, da consciência corporal e da respiração facilitadores do emergir da criatividade pessoal e predisposição para o bem estar.

Tem por base os **4 pilares da felicidade: Rir, Cantar, Tocar e Dançar** implementados através do **Yoga do Riso, Voz e Improvização, Drum Circle e Movimento Criativo.**

Rir – Yoga do Riso



Ferramenta poderosa para reduzir o stress e criar felicidade e espírito positivo no ambiente de trabalho. Leva o participante a sentir-se mais enérgico e descontraído, focado e concentrado, traduzindo-se num melhor desempenho.

Cantar – Voz e Improvisação



A voz é o nosso canal de comunicação por excelência. Ela reflete o nosso eu, a nossa identidade e autenticidade. Ao cantar de uma forma livre, sem pressão ou exigência técnica, é criado um espaço onde se permite expressar e encontrar, de uma forma divertida e descontraída, a sua própria voz.

Tocar – Drum Circle



A música e o ritmo são metáforas poderosas para a própria organização, ao nível da sua estrutura, valores e interações.

A música une as pessoas. Tocar música em conjunto estimula o desenvolvimento de novas formas de comunicar e cooperar.

Dançar – Movimento Criativo



A dança e o movimento são a expressão do corpo. Dançar é uma forma ativa de nos conectarmos com os outros e de expressarmos o que sentimos. É relaxante. Através do livre movimento cria-se um ambiente saudável e de partilha.

7 razões que levam os seus colaboradores a aderir a este programa:

- Sentir-se Inspirado e Motivado para novas perspetivas
- Divertir-se, descontrair e restaurar a alegria de viver!
- Redução do stress e doenças associadas
- Aprendizagem vivencial aplicável à vida profissional e pessoal
- Desenvolver novos círculos sociais entre colegas
- Superar crenças e ideias limitadoras
- Promoção do bem estar



Implementação

O programa é customizado à realidade do cliente, e às necessidades específicas dos seus colaboradores e dos desafios e constrangimentos com que se confrontam no seu dia a dia.

Desta forma, poderão desenhar-se programas com uma periodicidade semanal, quinzenal ou mensal, com um número de sessões em número necessário, prolongados no tempo, abertos no que respeita os instrumentos a utilizar em cada workshop/sessão, podendo incluir-se outras temáticas para além das apresentadas, sempre numa perspectiva do que é mais adequado e o que melhor responde às necessidades do grupo.

Nº de colaboradores: mínimo de 7 e um máximo de 25 por grupo

Duração: 45 m / 1h

www.intelac.pt



Estrada de Paço de Arcos, nº 9, 1º D - 2770-218 Paço de Arcos
tel: 214 115 052 | fax: 214 115 399 | margarida.agra@intelac.pt

