

SMILE
APRENDA A SER FELIZ

Programa Aberto
Psicologia Positiva

28 FEV 2025
PORTO



O que é o Smile?

O programa tem como base de apoio o paradigma da Psicologia Positiva que aborda o funcionamento positivo da personalidade, o bem-estar e o treino da resiliência. As emoções e sentimentos têm assumido um papel crucial na forma como as pessoas reagem às circunstâncias no meio profissional. Por esse motivo, pretende-se ao longo desta sessão relacionar estes conceitos com uma realidade profissional inserida num contexto de maior pressão.

O que posso esperar deste programa?

1. Identificação dos principais obstáculos à felicidade.
2. Compreensão das atividades que aumentam o bem-estar e resiliência.
3. Diagnóstico e treino dos hábitos de gestão emocional positiva.

A quem se destina?

Destina-se a Líderes ou equipas que face ao clima de maior pressão no trabalho necessitam de desenvolver competências de Resiliência, e Gestão de Energia Positiva no trabalho.

Metodologia



Exercícios em pequenos grupos que permitem transformar crenças limitadoras em fatores que potenciam o desempenho.



Dinâmica que aborda as componentes do bem-estar e que permitem diagnosticar como pensam e agem as pessoas negativas.



Diagnóstico de contextos com pressão emocional que prejudica o desempenho e alcance de resultados na gestão individual das estratégias.



Exercícios experienciais para cada participante aprofundar o conhecimento sobre os seus próprios processos de gestão emocional.



Reflexão e insights baseados no feedback de pares para estimular a colaboração, impulsionar a motivação e a resiliência.



Um ambiente psicologicamente seguro para todos os participantes refletirem e treinarem novos comportamentos.

Fluxo do Projeto

0

Preenchimento do Questionário de Forças, cujo relatório será entregue na formação.

1

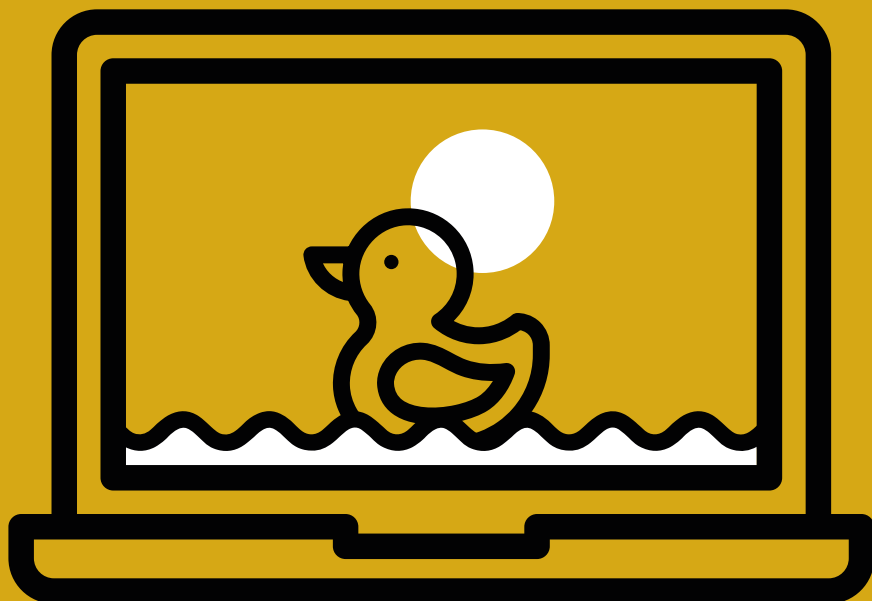
Aprenda a Ser Feliz.
Hábitos de bem-estar.

2

Resiliência.
Gerir e Contagiar Positivamente Pessoas Tóxicas.

3

Aplicação através do treino de roleplays.



Agenda

Manhã

09H00 Boas Vindas

O que é a Felicidade?

3 Personalidades Tóxicas

Hábitos de Bem Estar

Tarde

Entrega de Relatório de Forças

Simulações com “Role Play”

Exercício Final

18H00 Encerramento

Benefícios



- Conhecer hábitos que sustentam o bem-estar individual.

- Identificar as emoções na Matriz das Emoções – Estratégias de renovação de energia para aumentar a resiliência.

- Gerir momentos de diálogo tensos. Ler o perfil comportamental do outro e adaptar a relação.

- Conhecer as nossas forças e as dos outros, e otimizar isso nas nossas relações de trabalho e na equipa.

Equipa



Vítor Briga
Facilitador

Formador nas áreas da criatividade, inteligência emocional, comunicação, coaching, liderança e trabalho em equipa. Deu mais de mil cursos, em empresas nacionais e multinacionais e criou vários programas inovadores, aplicando as técnicas do cinema, do teatro e de clown à formação comportamental.



Jaime C. Soares
Role Play Trainer

Encenador, ator e professor de teatro, trabalha unindo Teatro e Movimento, dirigindo projetos, atuando em peças e formações por todo o país.

Fundador da NAPALM desde 2008, atua como diretor artístico e encenador. No High Play Institute, foca-se no treino de Coaching e Comunicação, desenvolvendo flexibilidade comportamental em contextos desafiadores.



Local



Hotel Novotel Porto Gaia

R. Martir São Sebastião, Afurada de Baixo, 4400-499 Vila Nova de Gaia

Siga-nos

 [highplayinstitute](#)

 [High Play Institute](#)

 [High Play Institute](#)

Contacte-nos

www.highplay.pt

info@highplay.pt

