

Unidade Curricular	Felicidade Organizacional	Área Científica	Ciências Sociais e Humanas
Mestrado em	Empreendedorismo e Inovação	Escola	Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Bragança
Ano Letivo	2018/2019	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Nível	2-1	Créditos ECTS	10.0
Código	5054-664-1201-00-18		
Horas totais de trabalho	270	Horas de Contacto	T - TP 40 PL - TC - S 12 E - OT 18 O -

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Alcina Maria Almeida Rodrigues Nunes, Ana Isabel Pinheiro Nunes Pereira, Vera Alexandra Ferro Lebres

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Perceber o que são emoções e o que é a inteligência emocional de forma a utilizá-la para facilitar o pensamento pessoal e organizacional;
2. Compreender e gerir as emoções pessoais (as suas e dos seus colaboradores), tomando consciência da importância da felicidade organizacional e da possibilidade de a gerir;
3. Perceber como utilizar as competências técnicas de relaxamento e meditação para trabalhar com pensamentos e estados emocionais distintos;
4. Descobrir como, intencionalmente, cultivar emoções positivas, como gratidão, alegria, gentileza, compaixão, tranquilidade e perdão e aprender métodos para as integrar nas atividades diárias comuns;
5. Desenvolver a felicidade e o crescimento pessoal nas pessoas que compõem a equipa de negócios, tornando-a coesa e eficiente;
6. Aprender a liderar com uma verdadeira visão e propósito organizacional/empresarial e formalizar o modelo de gestão da felicidade, na medida considerada apropriada numa organização/empresa.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não aplicável.

Conteúdo da unidade curricular

1. Atenção plena (mindfulness), meditação e relaxamento; 2. Psicologia positiva; 3. Gestão da felicidade organizacional.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Atenção plena (mindfulness), meditação e práticas de relaxamento
 - Introdução às técnicas de relaxamento e meditação (Yoga, Zen, Tai Chi e Chi Kung)
 - Técnicas de relaxamento
 - Visão geral da atenção plena (mindfulness)
 - Promoção de uma liderança consciente: foco, clareza, criatividade e compaixão
 - Integração na vida comum
2. Psicologia positiva
 - Inteligência emocional como chave do sucesso
 - Emoções e trabalho
 - Resiliência no trabalho
 - Florescer: uma nova compreensão da felicidade e bem-estar
3. Gestão da felicidade organizacional
 - Felicidade pessoal e organizacional
 - A evolução das organizações
 - A organização futura
 - Modelo de gestão da felicidade nas organizações

Bibliografia recomendada

1. Achor, S. (2018). The Happiness Advantage: How a Positive Brain Fuels Success in Work and Life (Reprint Edition). Currency.
2. Elrod, H. (2019). The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable. Harmony.
3. Goleman, D. (2011). Leadership: The Power of Emotional Intelligence. More Than Sound.
4. Goldstein, J. (2016). Mindfulness: A Practical Guide for Awakening. Boulder: Sounds True.
5. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness (Revised Edition). New York: Bantam Books.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Estratégias de aprendizagem com base na prática - Learn by doing, recorrendo ao trabalho colaborativo. Debates, Workshops e Seminários sobre os conteúdos, desenvolvendo competências necessárias aos futuros líderes e empreendedores. Abordagem "flipped classroom", onde os estudantes lideram a aprendizagem. Leitura ou visualização de publicações sobre os conteúdos programáticos e redação de ensaios.

Alternativas de avaliação

- Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
 - Trabalhos Práticos - 30% (Trabalhos colaborativos, em prol da equipa. Participação em eventos)
 - Projetos - 40% (Aplicação prática, no contexto do desenvolvimento e gestão de uma empresa.)
 - Discussão de Trabalhos - 15% (Sessões de trabalho, em equipa, com discussão de temas sobre o desenvolvimento e gestão da empresa.)
 - Temas de Desenvolvimento - 15% ((Ensaio sobre leituras ou visualizações nas temáticas dos conteúdos da unidade curricular)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Alcina Maria Almeida Rodrigues Nunes	António Borges Fernandes	José Carlos Lopes	Nuno Adriano Baptista Ribeiro
30-04-2019	09-05-2019	13-05-2019	27-06-2019