

Unidade Curricular	Felicidade Organizacional	Área Científica	Ciências Sociais e Humanas														
Mestrado em	Empreendedorismo e Inovação	Escola	Escola Superior de Tecnologia e de Gestão de Bragança														
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	1	Nível	2-1	Créditos ECTS	10.0										
Tipo	Semestral	Semestre	2	Código	5054-664-1201-00-23												
Horas totais de trabalho	270	Horas de Contacto	T -	TP	40	PL	-	TC	-	S	12	E	-	OT	18	O	-
<small>T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra</small>																	

Nome(s) do(s) docente(s) José Carlos Lopes, Oliva Maria Dourado Martins, Paulo Jorge Aragao Guimaraes

### 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. Goleman, D. (2011). Leadership: The Power of Emotional Intelligence. More Than Sound.
3. Goleman, D., Boyatzis, R. E., McKee, A., & Finkelstein, S. (2015). HBR's 10 Must Reads on Emotional Intelligence. Harvard Business Review Press.
4. Goldstein, J. (2016). Mindfulness: A Practical Guide for Awakening. Sounds True.
5. Pina e Cunha, M., Rego, A., Simpson, A., & Clegg, S. (2020). Positive Organizational Behaviour. A Reflective Approach. Routledge.

### 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

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Trabalhos Práticos - 40% (Trabalhos práticos no âmbito do conteúdo da unidade curricular)
  - Temas de Desenvolvimento - 60% (Sessões de trabalho, em equipa, com discussão de temas sobre o desenvolvimento e gestão da empresa)
2. Aplicada a alunos em unidades livre/mobilidade - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
  - Temas de Desenvolvimento - 100% (Sessões de trabalho, em equipa, com discussão de temas sobre o desenvolvimento e gestão da empresa)

### Língua em que é ministrada

1. Português
2. Inglês

## Validação Eletrónica

José Carlos Lopes, Oliva Maria Dourado Martins	Joaquim Agostinho Mendes Leite	José Carlos Rufino Amaro
05-03-2024	05-03-2024	09-03-2024