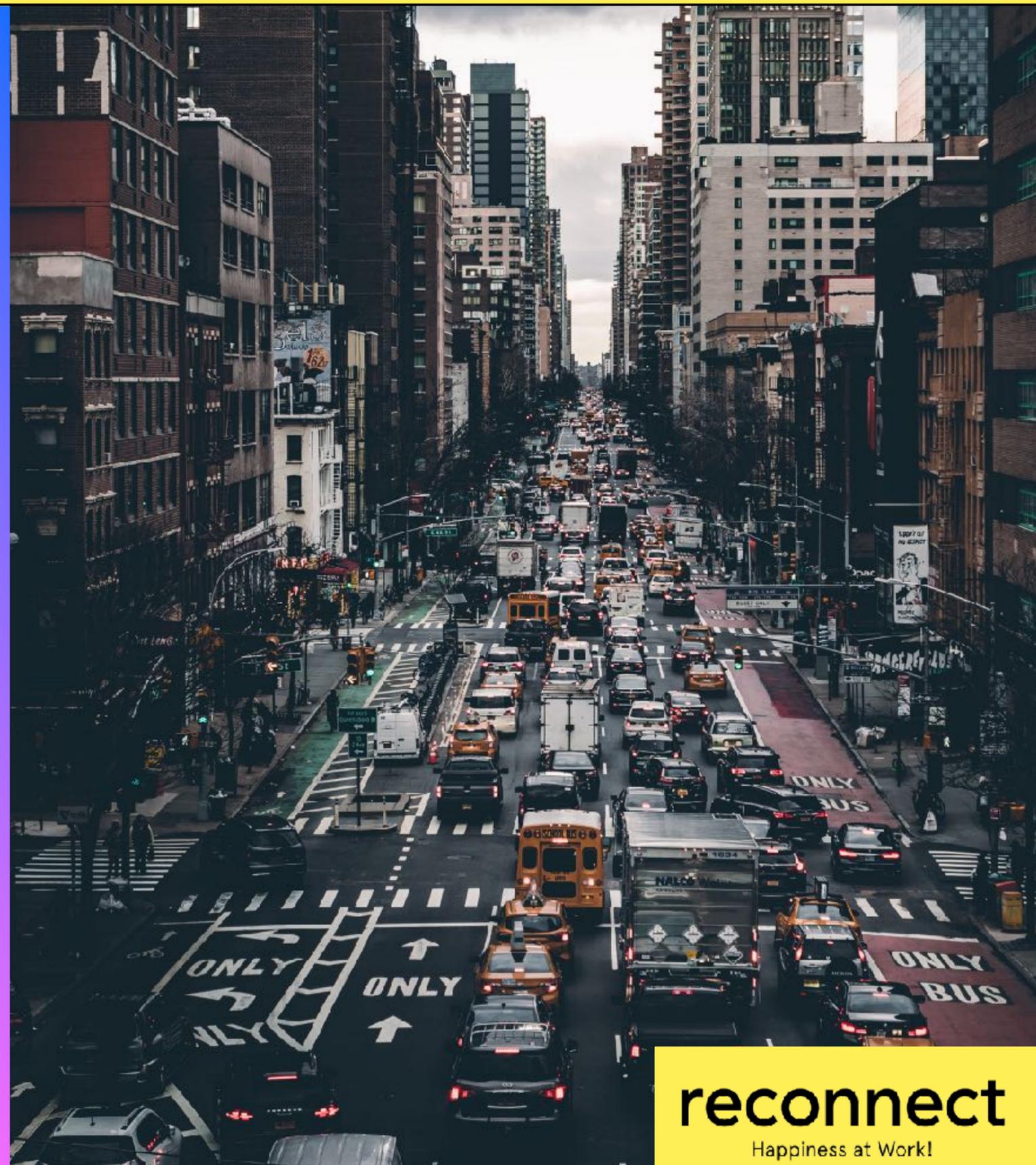


Dia Internacional da
Felicidade 20/03

Felicidade Corporativa
e Futuro do Trabalho

Renata Rivetti

 [@renatarivetti.reconnect](https://www.instagram.com/renatarivetti.reconnect)



reconnect
Happiness at Work!

Obrigada pela sua disponibilidade



Quem Sou

reconnect

Happiness at Work!

Renata Rivetti - fundadora Reconnect



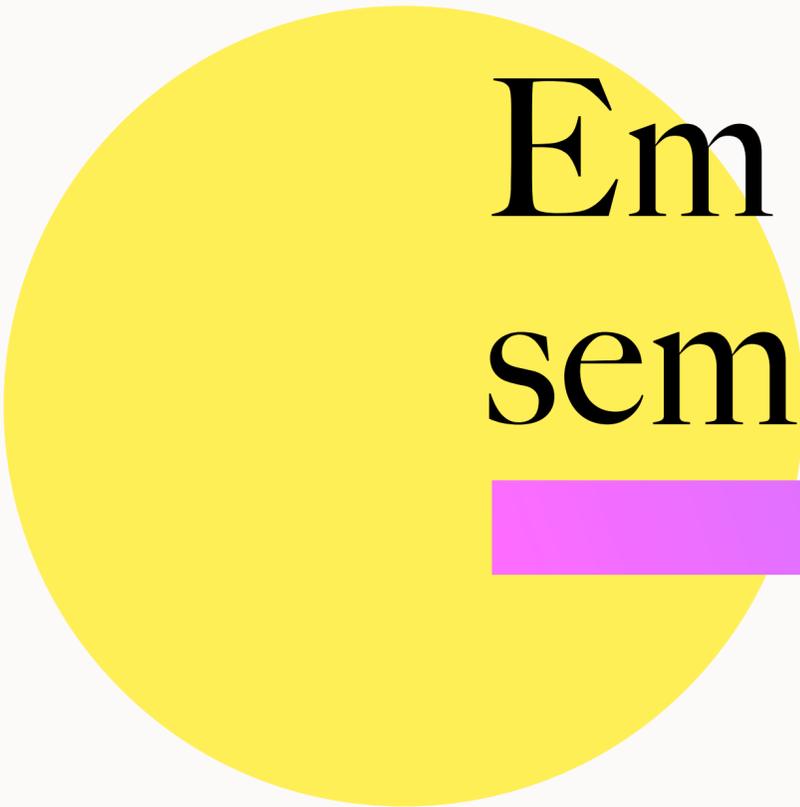
Graduada em Administração pela FGV-EAESP, com Pós-Graduação em Psicologia Positiva pela PUC-RS, Especialização em Estudos da Felicidade na Happiness Studies Academy (Tal Ben-Shahar), além de diversas certificações internacionais, como Managing Happiness de Harvard, Positive Psychology da Penn, The Foundations of Happiness at Work de Berkeley, entre outras.

Atuei como gerente de marketing por muitos anos em grandes empresas e multinacionais e em 2017 fiz uma transição de carreira. Atualmente, atuo como diretora e consultora da Reconnect Happiness at Work, palestrante e professora do MBA Isec Lisboa de Felicidade Organizacional, além de colunista da Fast Company Brasil.



Por que falarmos
sobre felicidade
corporativa?

reconnect
Happiness at Work!



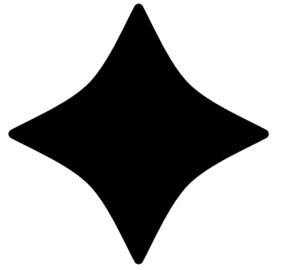
Em média vamos viver 4.000
semanas ou 672 mil horas



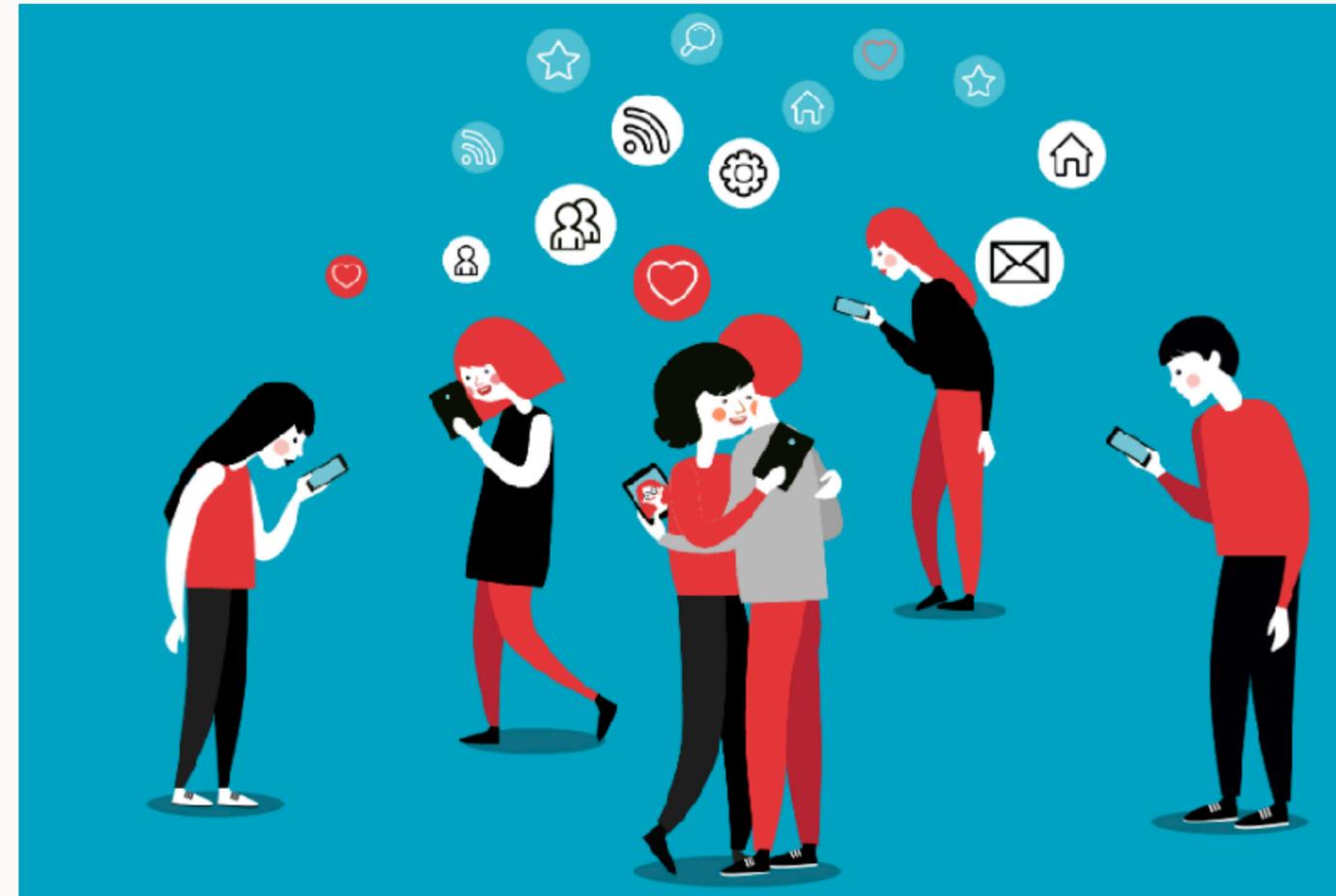
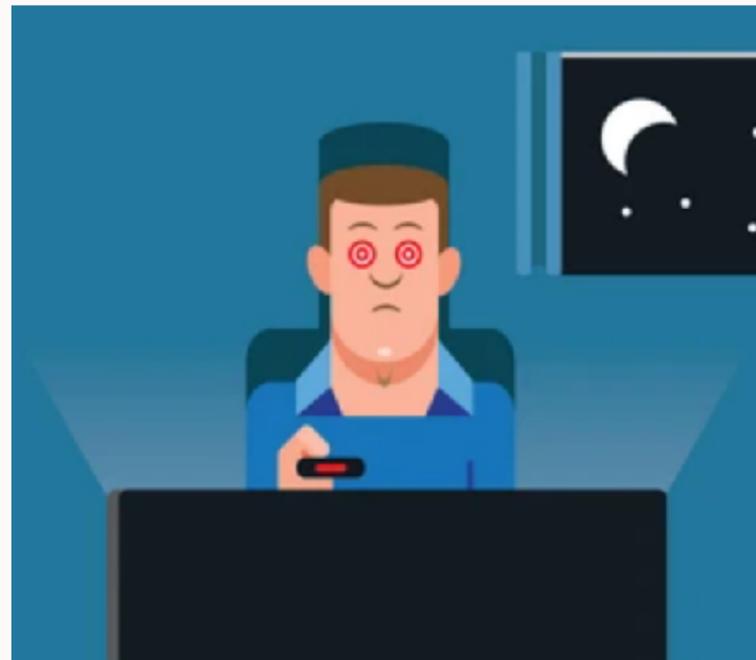
E estamos em busca da felicidade

‘ A felicidade é o sentido e propósito da vida, o único objetivo e finalidade da existencia humana.’

Aristóteles



Mas, será que somos uma sociedade feliz?



Todo mundo quer ser feliz, mas vivemos em um mundo adoecido

Mundo VUCA / BANI

BURNOUT

STRESS

DESCONEXÃO

RELAÇÕES VIRTUAIS

DEPRESSÃO

SOLIDÃO

SOBRECARGA

ANSIEDADE



reconnect
Happiness at Work!

Nem sempre é
fácil ser feliz

(na visão da
neurociência)

reconnect
Happiness at Work!

Não é fácil termos foco e não somos multitarefas

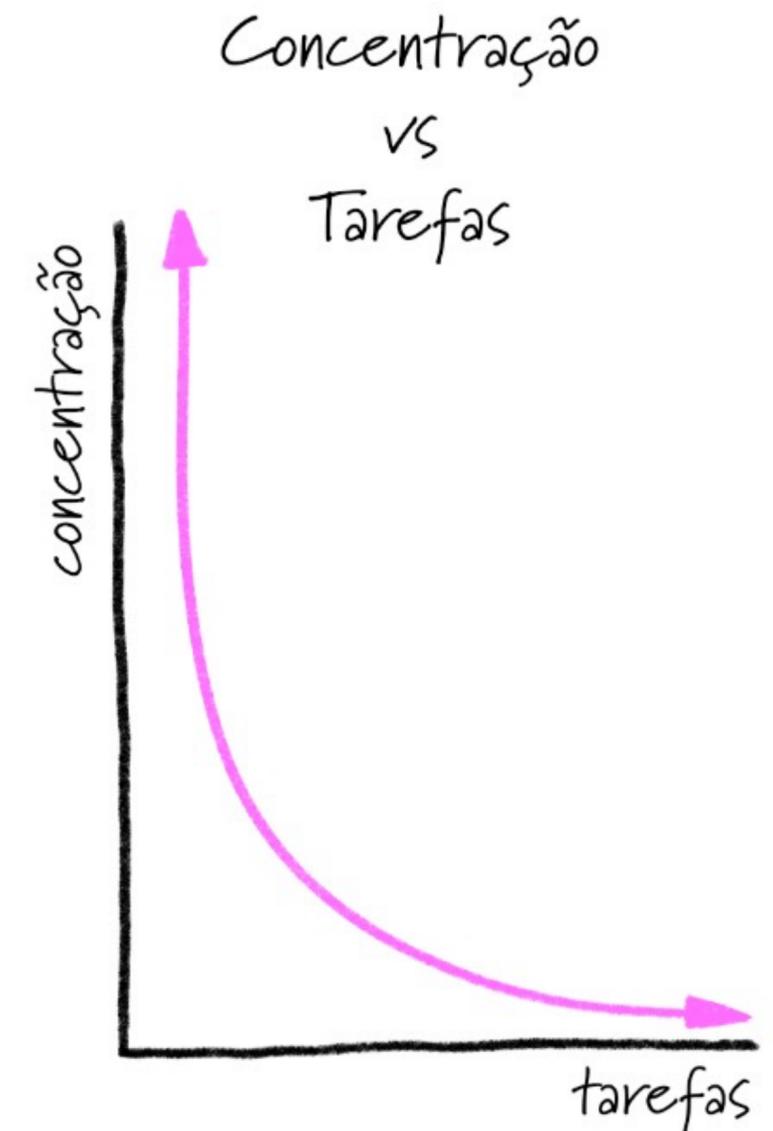
A universidade de Harvard pesquisou cerca de 2k pessoas

- o que está fazendo?
- o que está pensando?

Resultados

47% do tempo estamos com a **mente divagando**

quando somos multitarefas fazemos tudo com 10 pontos a menos no QI



Temos um viés negativo

Prestamos mais atenção no que não funciona em nossa vida e **não reconhecemos as conquistas e evoluções** nossas e das pessoas ao nosso redor



Os valores de cada geração são distintos



Baby boomer
1940–59



Gen X
1960–79



Gen Y (millennial)
1980–94



Gen Z
1995–2010

Context

- Postwar
- Dictatorship and repression in Brazil

- Political transition
- Capitalism and meritocracy dominate

- Globalization
- Economic stability
- Emergence of internet

- Mobility and multiple realities
- Social networks
- Digital natives

Behavior

- Idealism
- Revolutionary
- Collectivist

- Materialistic
- Competitive
- Individualistic

- Globalist
- Questioning
- Oriented to self

- Undefined ID
- “Communaholic”
- “Dialoguer”
- Realistic

Consumption

- Ideology
- Vinyl and movies

- Status
- Brands and cars
- Luxury articles

- Experience
- Festivals and travel
- Flagships

- Uniqueness
- Unlimited
- Ethical



RETHINK

Precisamos parar e refletir sobre os desafios atuais e ver o que podemos fazer para construir uma vida mais feliz

Mas afinal, o que é
felicidade?

reconnect
Happiness at Work!

Um novo olhar: Psicologia Positiva e a Ciência da Felicidade

Na década de 90, surge uma nova onda da psicologia:
a psicologia positiva.

Objetivo:

Construção de uma vida mais saudável,
aprimorando a saúde mental, bem-estar e
felicidade.



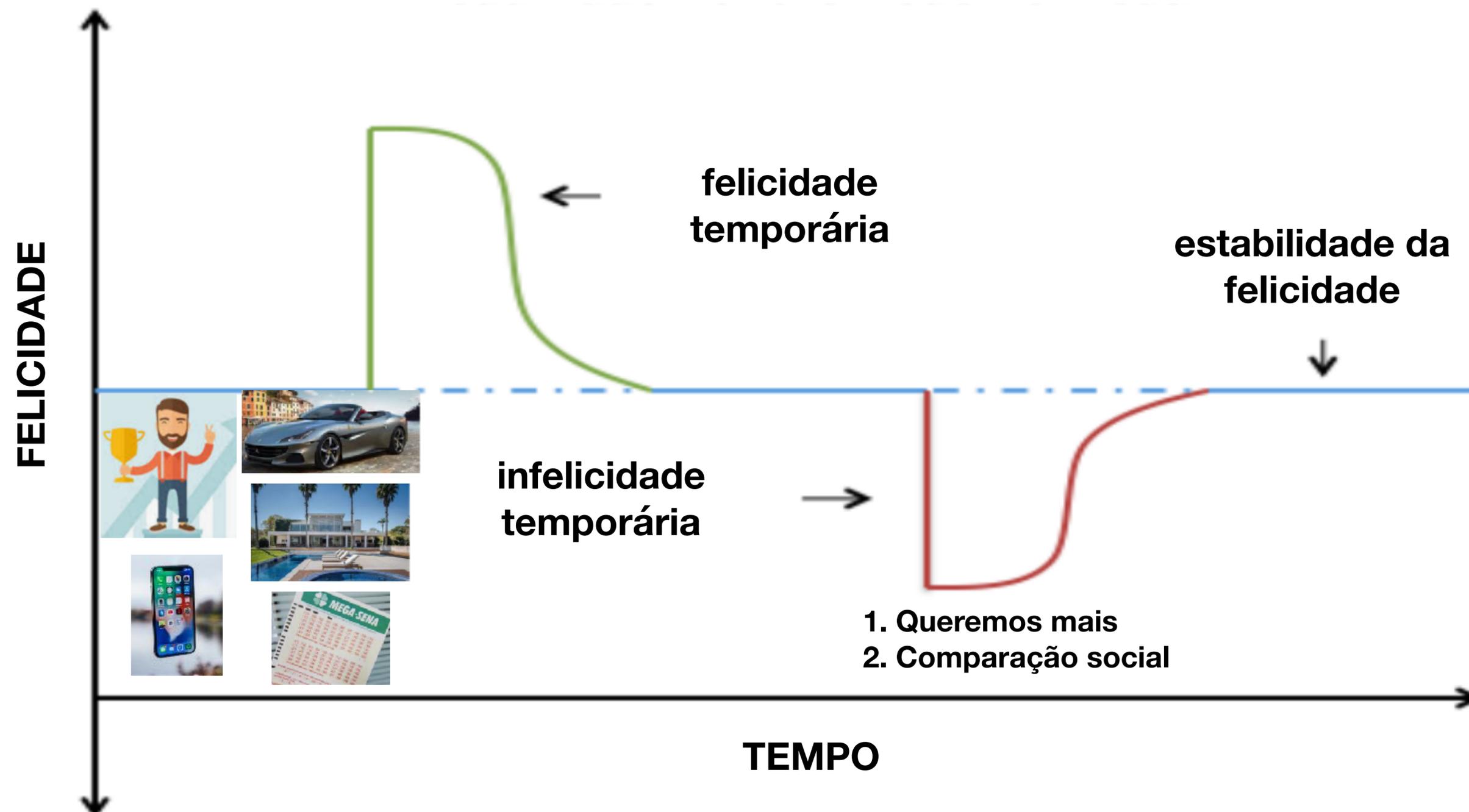
Martin Seligman



“Felicidade é uma
experiência de **alegria**,
contentamento ou bem-estar
positivo, combinado a uma
sensação de que a vida é boa,
significativa e valiosa.”

Sonja Lyubomirsky

Por que a felicidade hedônica não é duradoura?



Felicidade Corporativa

reconnect
Happiness at Work!

felicidade no trabalho e cultura de bem-estar

1. Redesenhar o tempo

Eficiência / planejamento / priorização

Produtividade humanizada

Regras das reuniões e distrações

Outcome: Work-life harmony



2. Redesenhar o Trabalho

Melhor uso da tecnologia

Encontrar pontos fortes dos colaboradores

Desenvolvimento individual e do time

Outcome: Senso de realização e de significado



3. Redesenhar as Relações

Escuta ativa e empatia

Reconhecimento e valorização

Senso de pertencimento

Diversidade, inclusão e equidade

Outcome: Segurança Psicológica



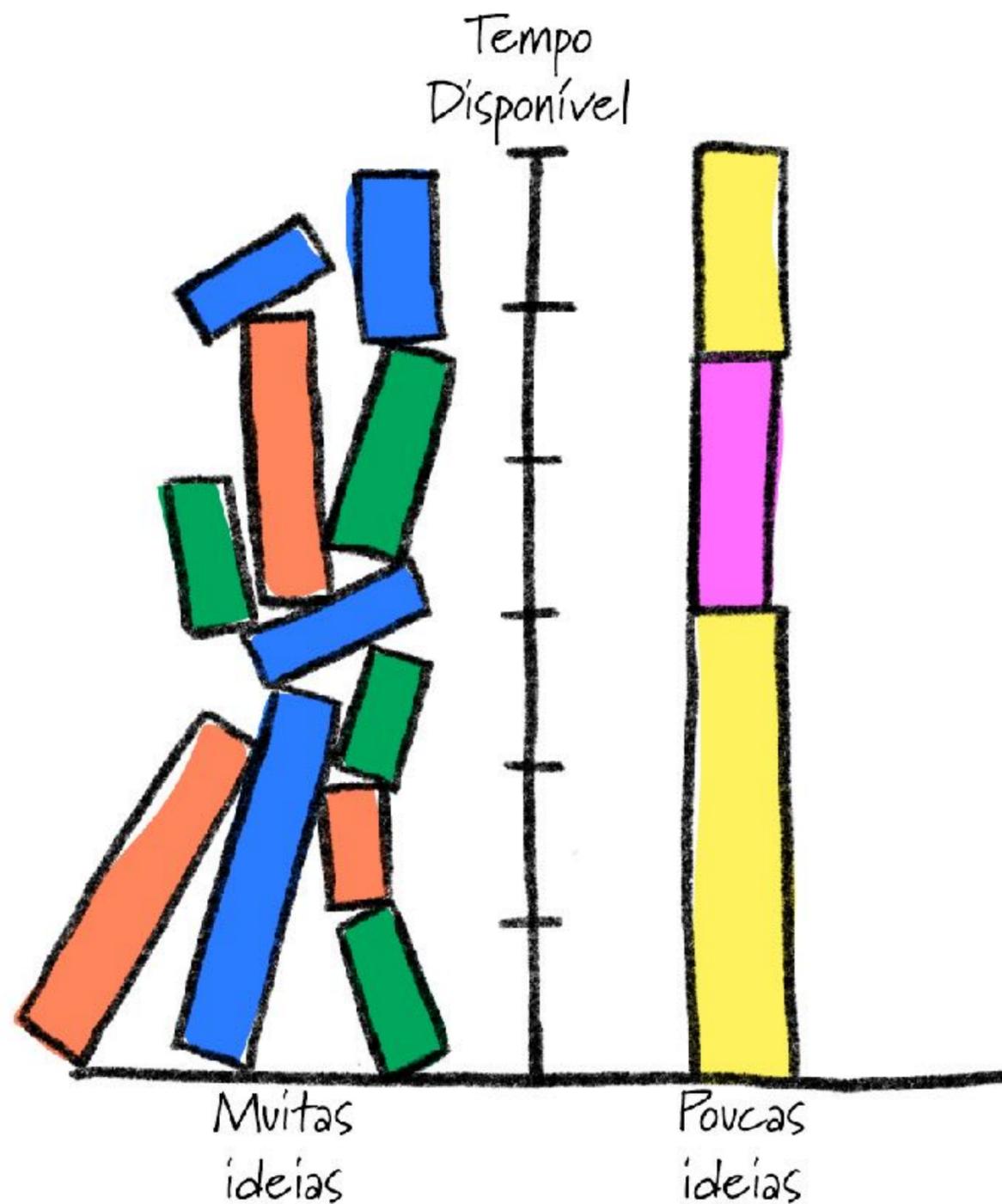
Redesenhar o tempo



reconnect

Happiness at Work!

Redesenhando o tempo



precisamos organizar
melhor o **TEMPO**

E isso resulta em sobrecarga, mas pouca realização

Inc.

NEWSLETTERS SUBSCRIBE  

PRODUCTIVITY

In an 8-Hour Day, the Average Worker Is Productive for This Many Hours It may make you feel better about leaving work early today. 

How Many Productive Hours in a Work Day? Just 2 Hours, 23 Minutes...

New research from the UK's largest money saving brand has revealed that the average UK office worker is only productive for 2 hours and 53 minutes out of the working day; with social media and trawling news websites labelled as the main distractions affecting employee productivity each working day.

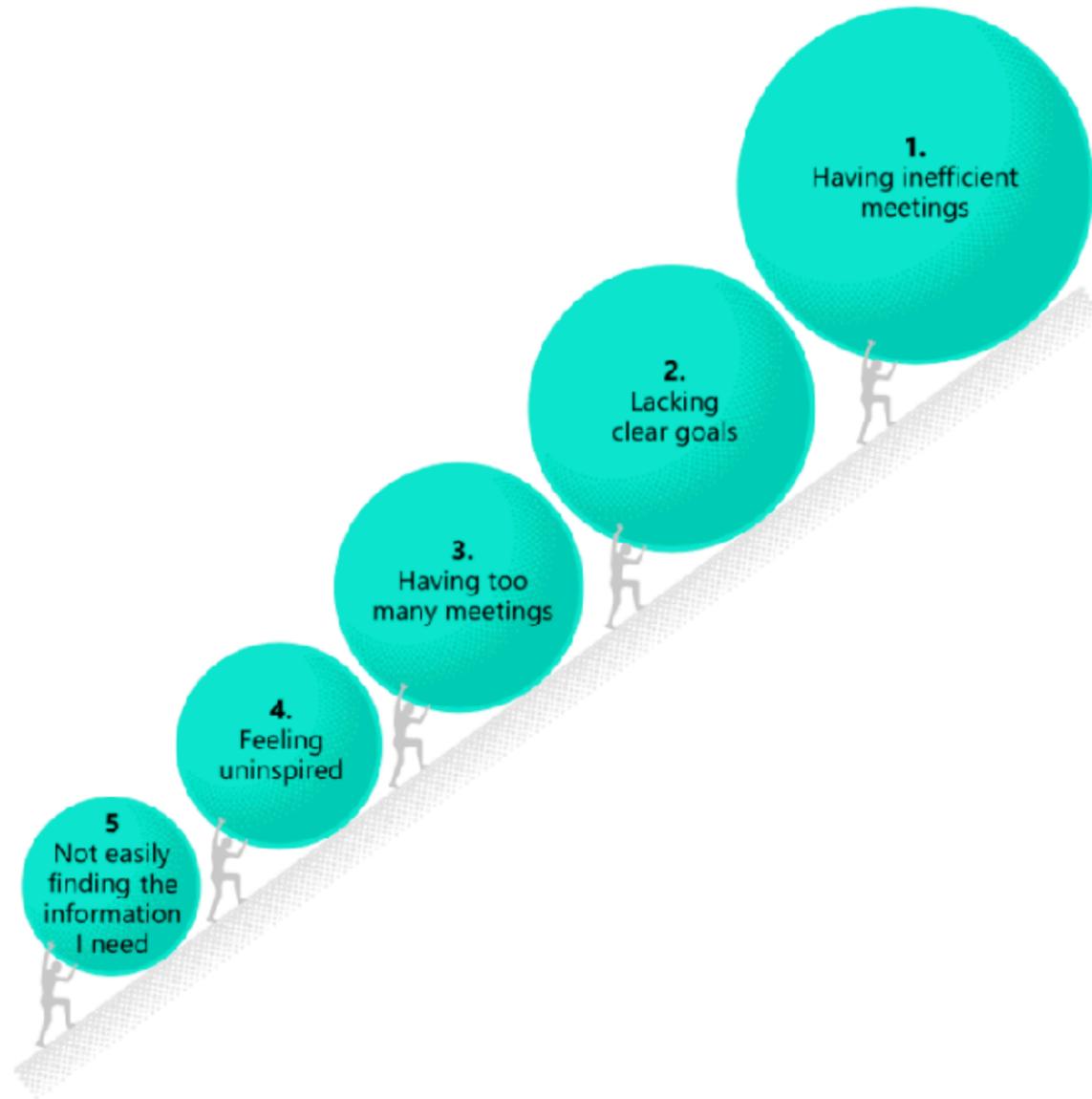
Vivemos uma sobrecarga, mas

produzimos pouco:

Muitas reuniões, muitas distrações, retrabalho, pouca priorização, mau uso da tecnologia e comunicação excessiva

Ofensores na produtividade

Top 5 Obstacles to Productivity



Source: 2023 Work Trend Index: Annual Report

podemos atuar para
redesenhar esse
cenário e combater a
improdutividade diária

Colaboradores de diferentes cargos apontam que duas horas por dia são o tempo limite para um colaborador não se sentir sobrecarregado com reuniões

Fonte: Pesquisa do Slack com mais de 10k colaboradores

Redesenhar as reuniões reduz custos e aumenta eficiência e produtividade

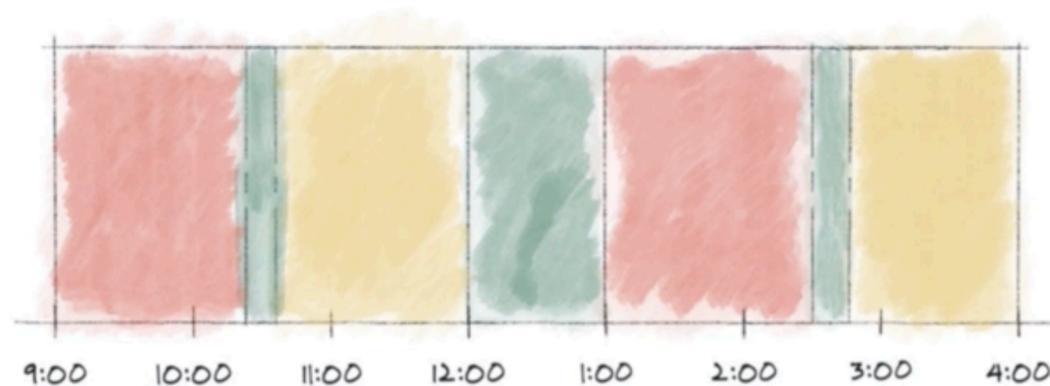
Microsoft Japão, para aumentar o foco e produtividade, criou regras de reunião:

- . Duração das reuniões: 30 minutos com até até 5 pessoas
- . Comunicação e trabalho assíncrono
- . Agenda definida e enviada previamente
- . Deve existir uma pessoa que conduz a reunião
- . Deve ser criado um documento resumo das decisões tomadas e próximos passos



Definir agenda semanal com momentos de foco, de comunicação e reuniões aumenta resultados

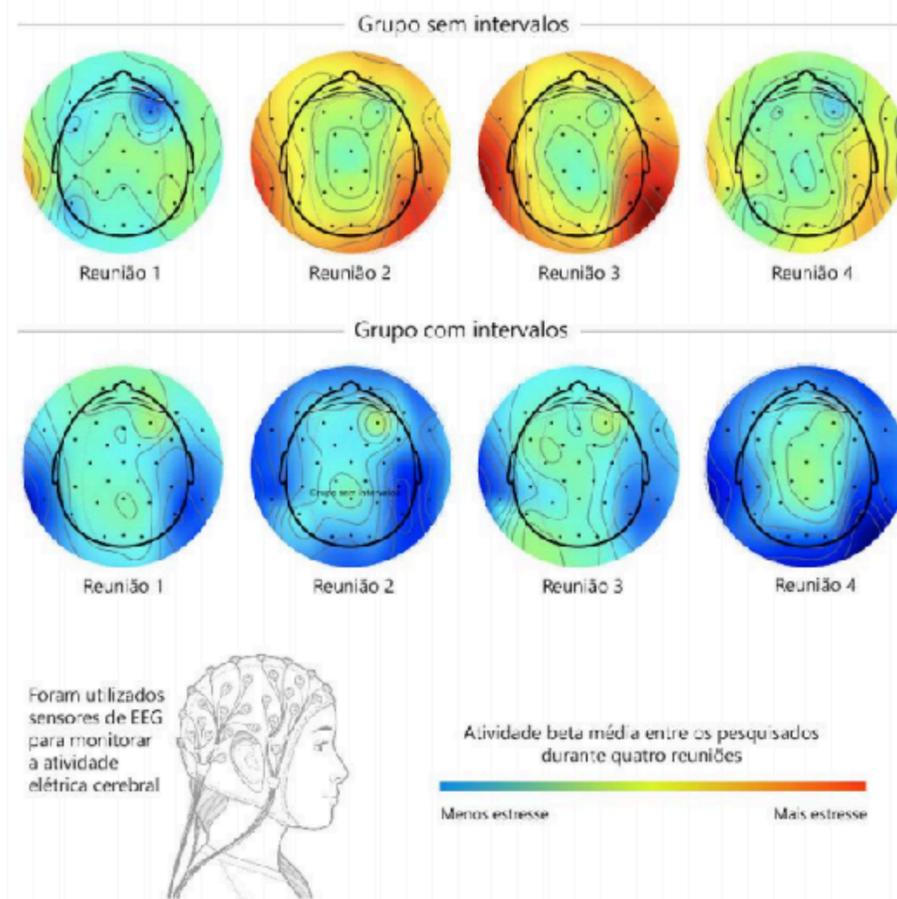
	Monday (internal meetings)	Tuesday (client meetings)	Wednesday (internal meetings)	Thursday (client meetings)	Friday (if applicable)
9h00 - 9h30	Daily setup	Daily setup	Daily setup	Daily setup	Daily setup
9h30 - 10h00	Daily meeting	Daily meeting	Daily meeting	Daily meeting	Daily meeting
10h00 - 10h30	Focus Time	Focus Time	Focus Time	Focus Time	Focus Time
10h30 - 11h00					
11h00 - 11h30					
11h30 - 12h00	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time
12h00 - 12h30	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Feedback Time
12h30 - 13h00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13h00 - 13h30					
13h30 - 14h00	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	Ligther and Fractured Tasks
14h00 - 14h30	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	
14h30 - 15h00	Focus Time	Client meetings	Focus Time	Client meetings	
15h00 - 15h30					
15h30 - 16h00	Focus Time	Focus Time	Focus Time	Focus Time	
16h00 - 16h30	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	Feedback Time	
16h30 - 17h00					
17h00 - 17h30	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	
17h30 - 18h00	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	Ligther and Fractured Tasks	



- colaboração / reuniões / comunicação
- pausas
- deep work

Pausas reduzem o stress e nos trazem saúde e produtividade

Figura 2 - Níveis de estresse de funcionários ao longo de reuniões com e sem pausa



Fonte: Microsoft

Colaboradores com pausas entre reuniões mostraram-se **menos estressados e conseguiram gerar mais resultados a longo prazo**

O problema não é o stress, mas não ter tempo para nos recuperarmos dele.

Iniciativas de IA aumentarão a produtividade, rapidez e qualidade das tarefas

758 BCG consultores receberam 18 tarefas

50% usou AI para apoio a realização das tarefas



O que usaram AI concluíram em média 12,2% mais tarefas, 25,1% mais rápido.

Além disso, 40% do grupo produziu resultados de maior qualidade.

O trabalho assíncrono é tendência em grandes empresas que miram aumento na produtividade



Estudo Adobe: **os colaboradores passam 80%** de seus dias de trabalho se comunicando com colegas por e-mail, reuniões ou aplicativos de mensagens instantâneas, como um canal do Slack

Estudo TechSmith: implantação de trabalho **assíncrono aumentou a produtividade em 15%**

Ferramentas para reduzir distrações aumentam produtividade e nos economizam tempo perdido

You lose 23 minutes each time

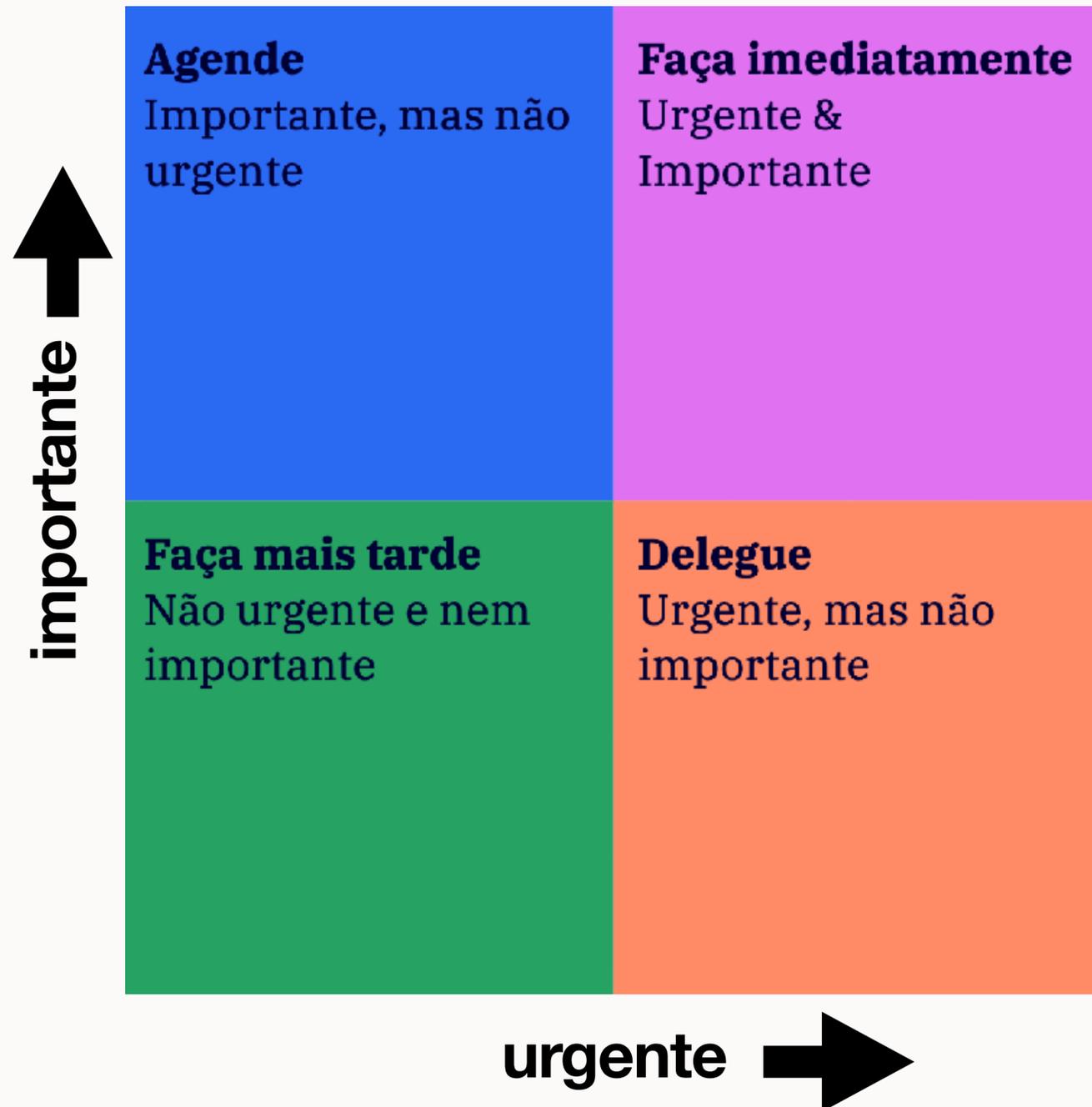
Studies show that every time you check email, a social feed, or respond to a notification, your mind requires 23 minutes of re-focus time to get back on task. It's a phenomenal cost to our entire workforce and to each of us individually as we strive to do our best work.

Mais de 60% dos homens e mais de 55% das mulheres são

viciados em redes sociais

fonte: Healthline

Priorizar as atividades com Matriz Eisenhower traz foco e maior cumprimento de metas



Redesenhar o trabalho



reconnect

Happiness at Work!

Check-in/out semanal

Join at menti.com | use code **1628 9839**

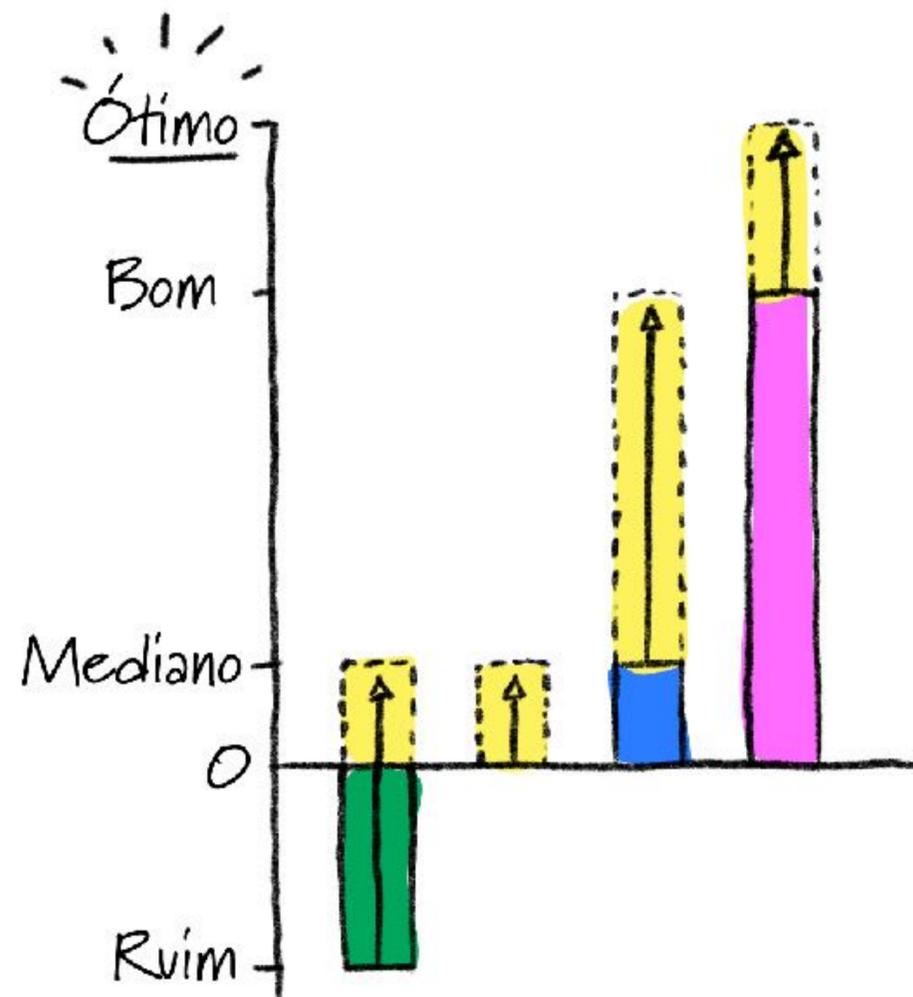
Rate how this week went for you

Strongly disagree | Strongly agree

- I'm happy with my performance
- I think the tasks were prioritized correctly
- I knew what to focus on
- I feel motivated
- I feel negatively stressed

Encontrar pontos fortes colaboradores

1. Os pontos fortes do time podem ser identificados por meio de perguntas ou assessments, como o Strengths Character Gallup ou Eneagrama.



Perguntas do líder

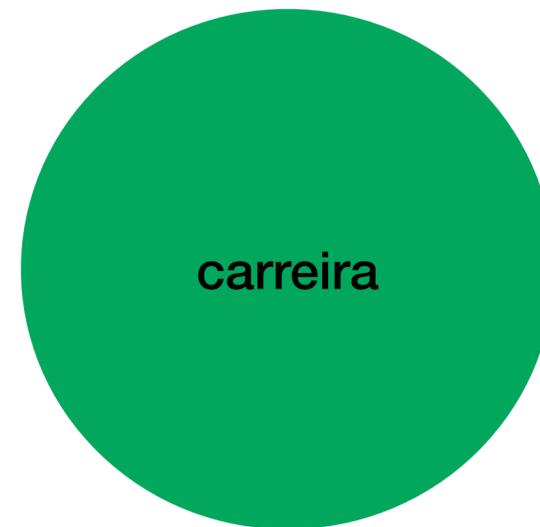
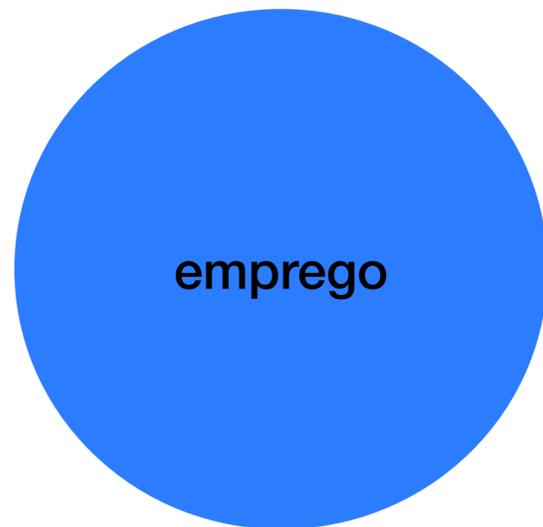
Paixões: o que gosta de fazer?

Valores: o que é importante para você?

Forças: o que faz bem?

Como usar as forças para redesenhar o trabalho?

Tomar medidas e ações proativas para redesenhar aquilo que fazemos no trabalho, alterando essencialmente tarefas, relacionamentos e a percepção do nosso trabalho



Todos podem enxergar seu trabalho com significado



'Eu não estou servindo comidas, eu ajudo os clientes a viverem sonhos'



'Descobri através de depoimentos de clientes que meu trabalho melhora a vida deles.'

Job Crafting - Redesenho do trabalho de acordo com forças, paixões e valores dos times

Parte 1: Quais atividades atualmente investe seu tempo, energia e atenção no trabalho?

Maior parte do seu tempo, energia e atenção

Moderada parte do seu tempo, energia e atenção

Menor parte do seu tempo, energia e atenção

Parte 2: O que valoriza no trabalho?
Quais as suas forças e paixões?

Valores: O que é importante para você?

Forças: O que você faz bem?

Paixões: O que você gosta de fazer?

Parte 3: Redesenho do trabalho com foco nos valores, forças e paixões

Na 3a etapa, perceba quais tarefas quer fazer mais, quais pode retirar da prioridade, e se tem alguma que consegue modificar e personalizar

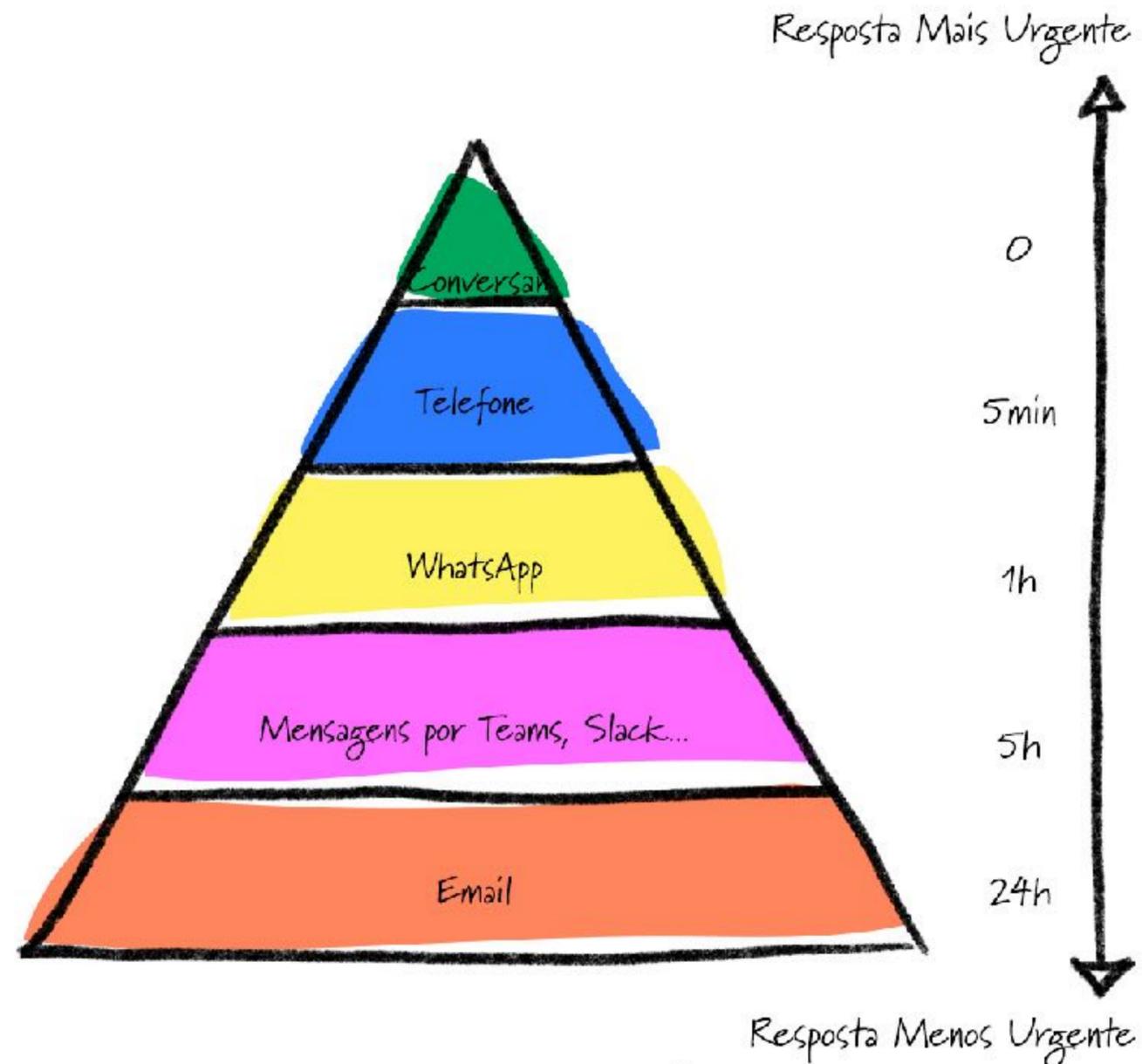
Redesenhar as relações



reconnect

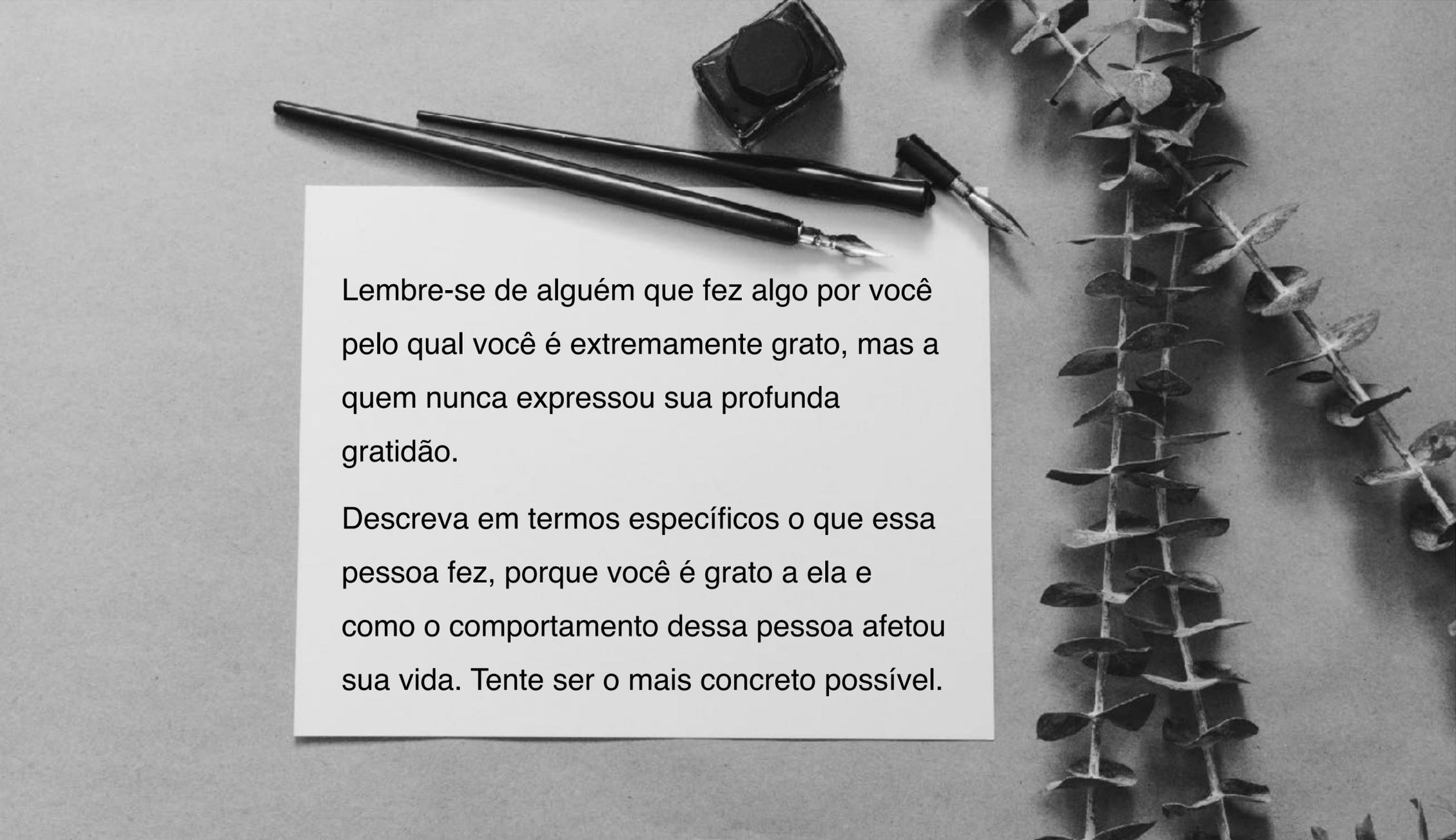
Happiness at Work!

Criar regras de comunicação traz resultados imediatos e efetivos



Criar regras e canais de comunicação reduz sobrecarga, melhora comunicação e aumenta produtividade

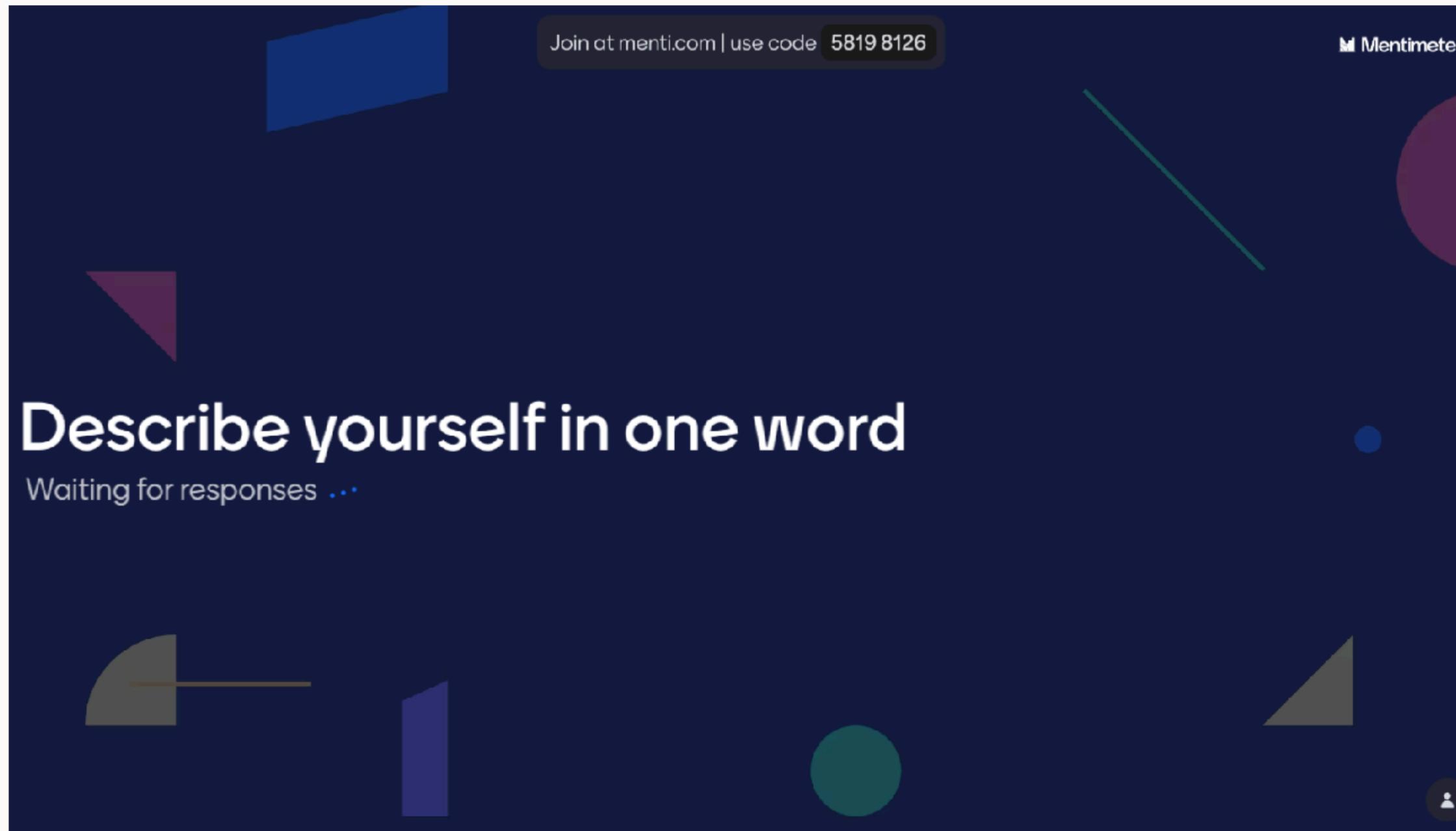
Carta de agradecimento traz proximidade, conexão, pertencimento e inspiração



Lembre-se de alguém que fez algo por você pelo qual você é extremamente grato, mas a quem nunca expressou sua profunda gratidão.

Descreva em termos específicos o que essa pessoa fez, porque você é grato a ela e como o comportamento dessa pessoa afetou sua vida. Tente ser o mais concreto possível.

Check in de Team building para conexão



Empresas com cultura de reconhecimento aumentam o engajamento em 60% (Aon Hewitt)

Tipos de reconhecimento: Quais tipos de reconhecimento você oferecerá? Você pode oferecer reconhecimento formal, como prêmios ou promoções, ou reconhecimento informal, como elogios ou palavras de agradecimento.

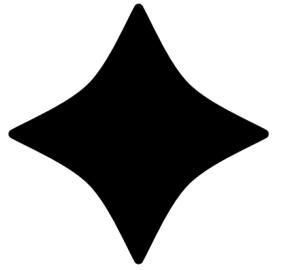
Critério de seleção: Como você selecionará os colaboradores que serão reconhecidos? Você pode usar critérios baseados no desempenho, na contribuição para a equipe ou em outros fatores.

Frequência: Com que frequência você oferecerá reconhecimento? Você pode oferecer reconhecimento regularmente, mensalmente ou até mesmo semanalmente.

Recursos: Quais recursos você precisará para implementar o programa? Você precisará de um orçamento, sistemas de coleta de feedback e outros recursos.

They saw "something"
on her mammogram.





‘Não espere pelo futuro,
construa um você mesmo.’

Vivianne Ming, neurocientista

FUTURE ME

Imagine sua vida no futuro. Qual é a melhor vida possível que você pode imaginar?

Considere todas as áreas relevantes de sua vida, como carreira, família, relacionamentos.

Write a letter to your future self

Write. Pick a receiving date. **Send.** Verify. That's it 😊

Your letter is **safe** with us - we've sent over **20 million letters** in 20 years!



obrigada :)

dúvidas?

www.reconnecthappinessatwork.com

 [@renatarivetti.reconnect](https://www.instagram.com/renatarivetti.reconnect)

 [Renata Rivetti](#)

reconnect

Happiness at Work!