

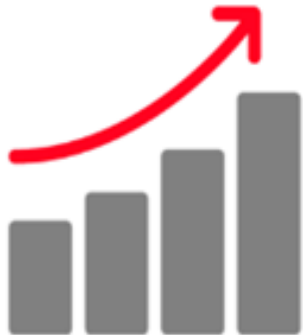


**CELSO
DELINGHAUSEN**

RESULTADOS DA FELICIDADE NO TRABALHO

+37%

SALES



+31%

PRODUCTIVITY



+300%

INNOVATION



Harvard, London Business School, MIT, Wharton

Autores na área da Ciência da Felicidade

- Ed Diener – Bem-Estar
- Martin Seligman – Psicologia Positiva
- Sonja Lyubomirsky – The How of Happiness
- Mihaly Csikszentmihalyi – Flow
- Franz de Waal – Primatologista
- Sonia Bishop – Neurociência Cognitiva
- Barbara Fredrickson – Positive Ratio +
- Isis Mauss, Lahnna Catalino, Jamil Zaki, etc

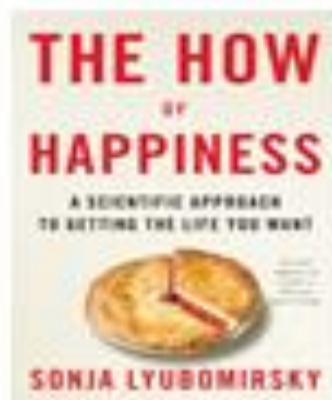
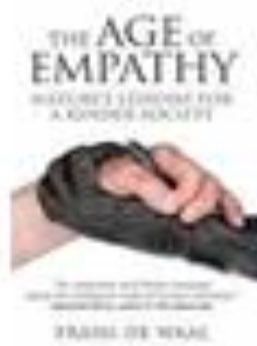
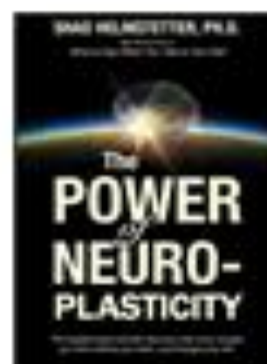
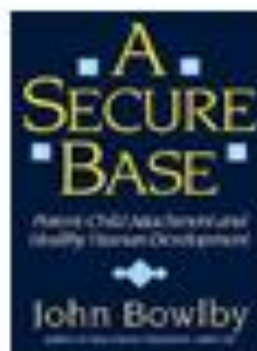
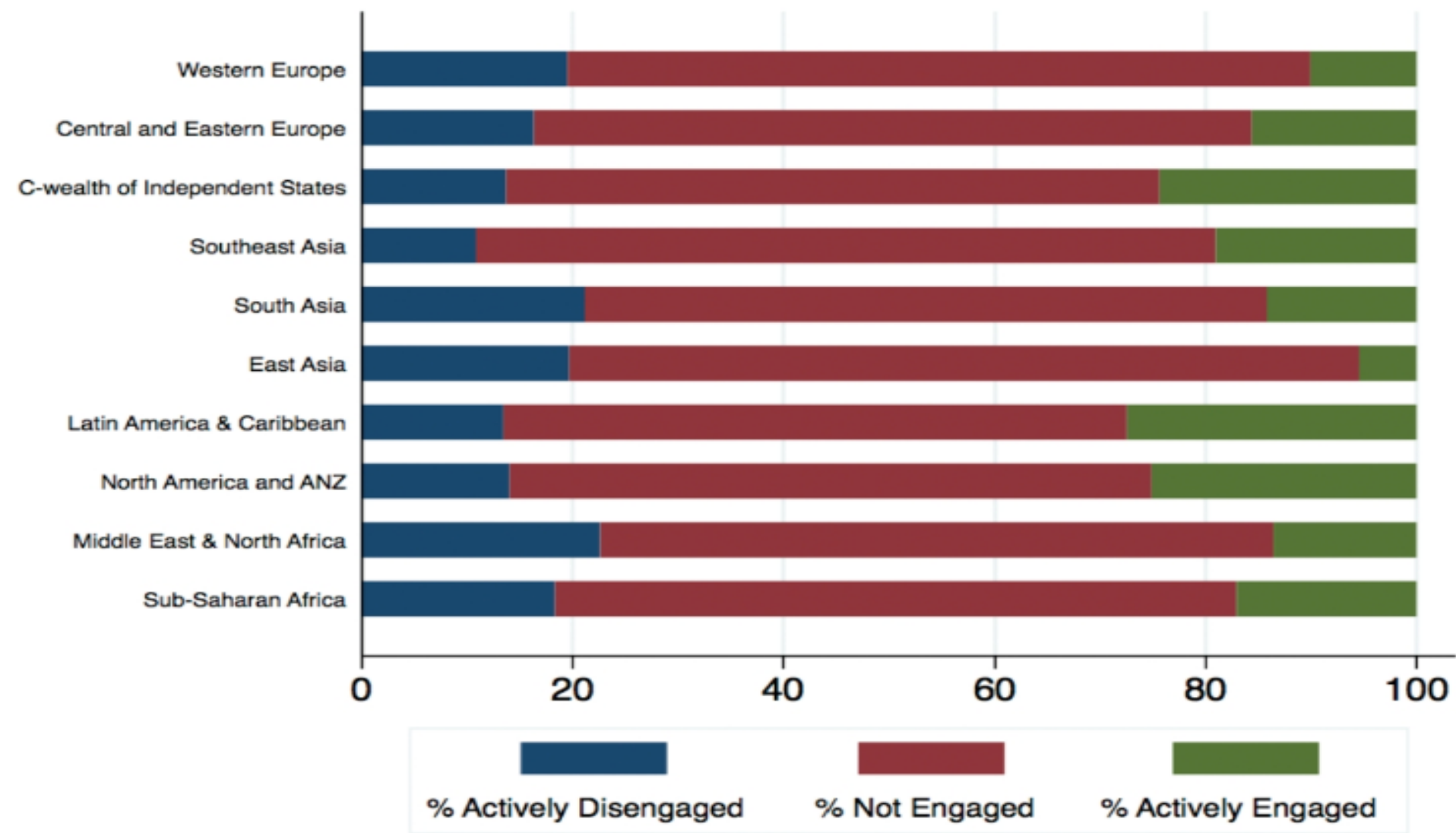
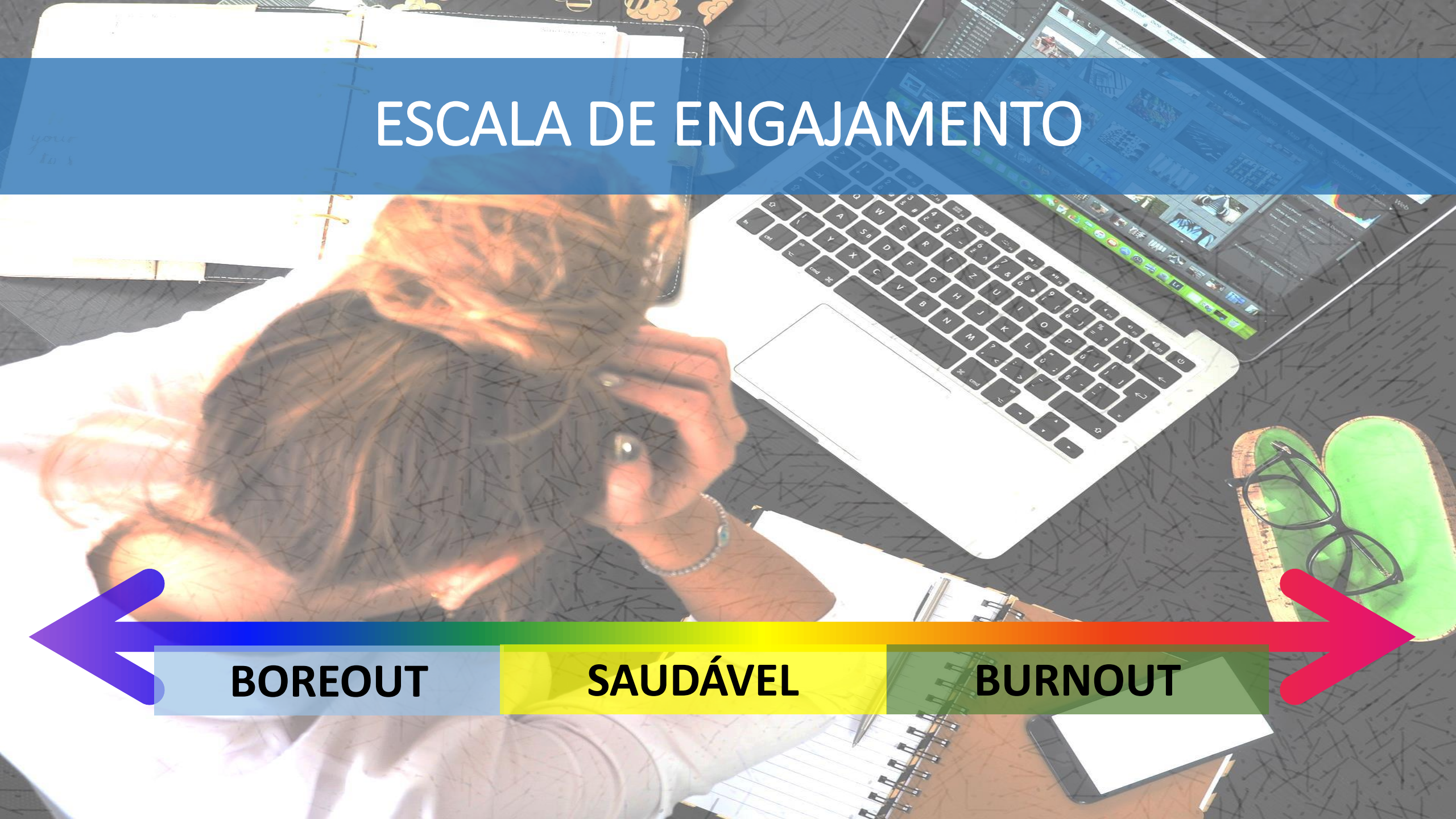


Figure 6.9: Employee Engagement Around the World



Source: Gallup World Poll 2014-2016.

ESCALA DE ENGAJAMENTO



BOREOUT

SAUDÁVEL

BURNOUT



A Felicidade tem o poder de **prolongar** a vida.



As Freiras de Milwaukee

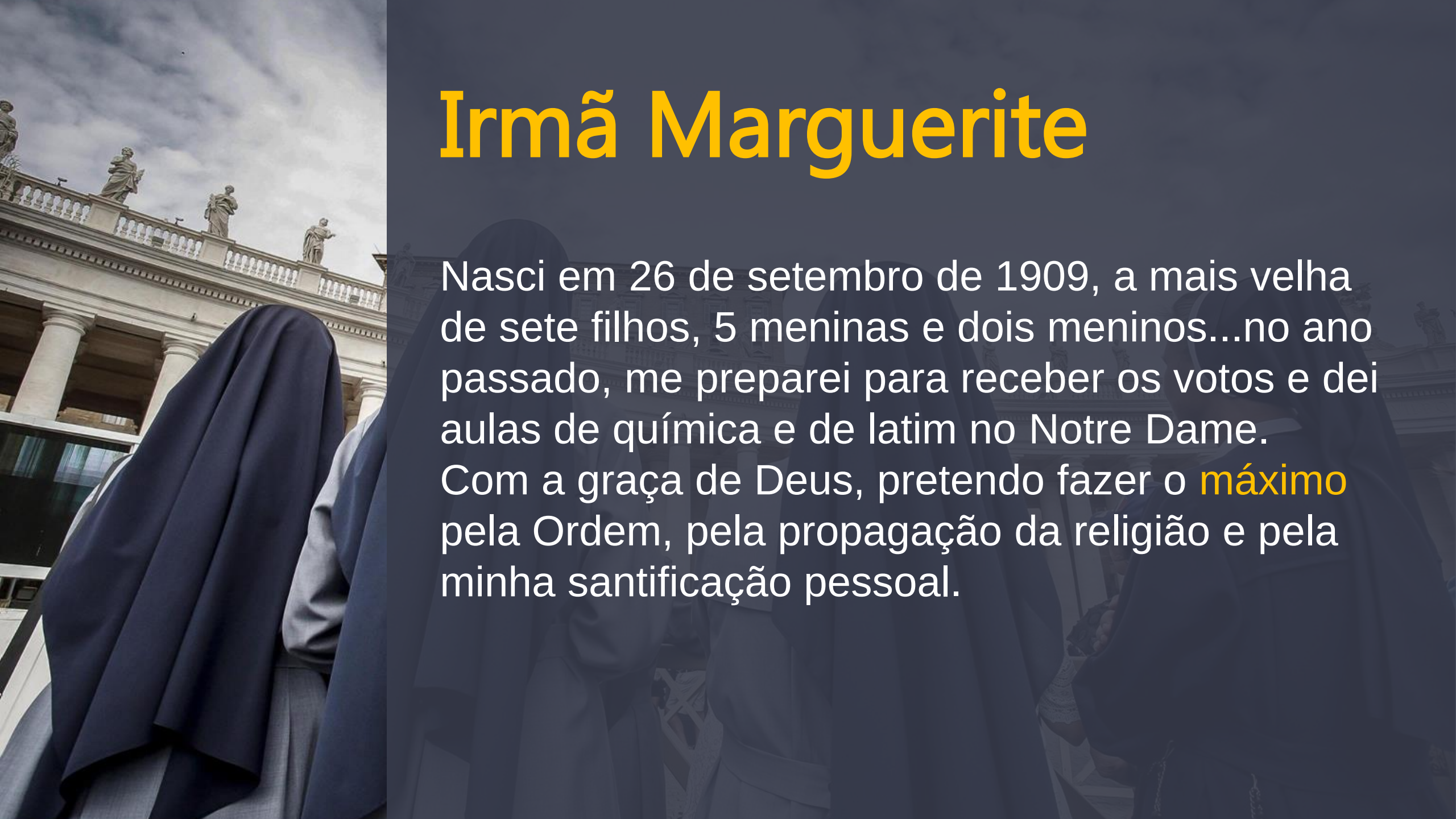


Irmã Cecília

Quando Deus me fez começar a vida, me concedeu uma graça de valor inestimável...vivi o ano passado muito feliz estudando no Notre Dame.

Olho para o futuro esperando alegremente ansiosa pelo dia de vestir o santo hábito de Nossa Senhora e por uma vida de união com o Amor Divino.





Irmã Marguerite

Nasci em 26 de setembro de 1909, a mais velha de sete filhos, 5 meninas e dois meninos...no ano passado, me preparei para receber os votos e dei aulas de química e de latim no Notre Dame. Com a graça de Deus, pretendo fazer o **máximo** pela Ordem, pela propagação da religião e pela minha santificação pessoal.

Resultado

Marguerite, teve um AVC aos 59 e morreu pouco depois.

Cecília, aos 98 anos, nunca teve nenhuma doença.

Resultado

180

cartas foram analisadas e o resultado foi surpreendente.

90%

das mais alegres
viveram até 85 anos

54%

das mais alegres
viveram até 94 anos

34%

das menos alegres
viveram até 85 anos

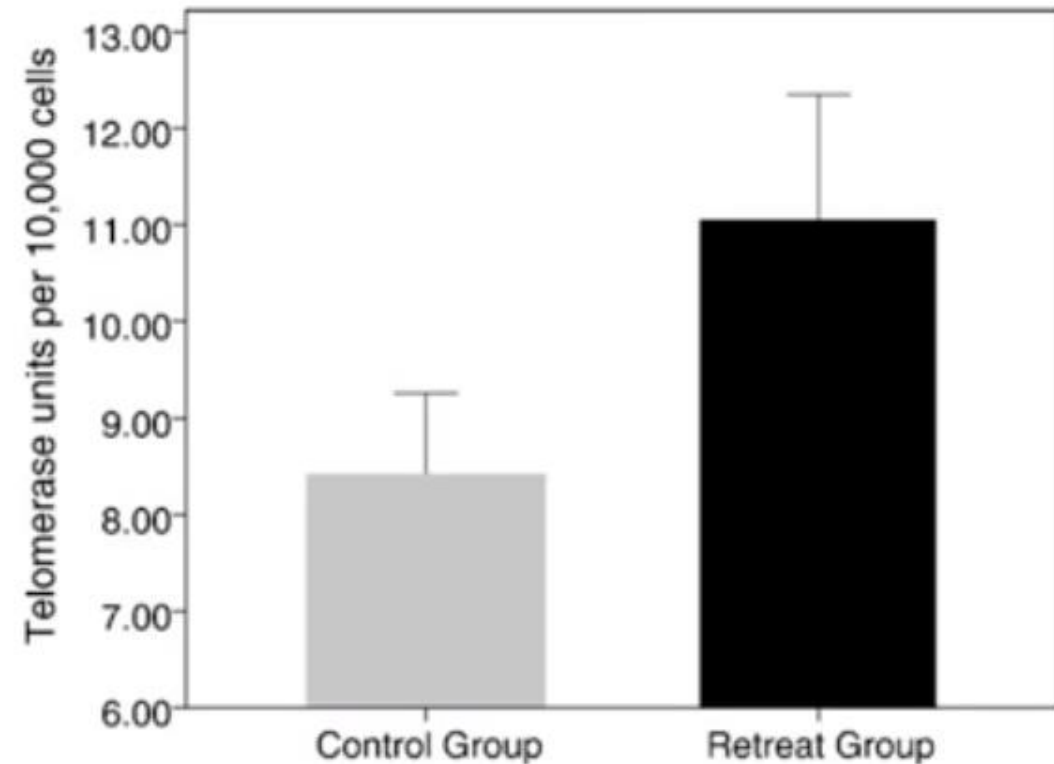
11%

das menos alegres
viveram até 94 anos

Felicidade e a sua saúde

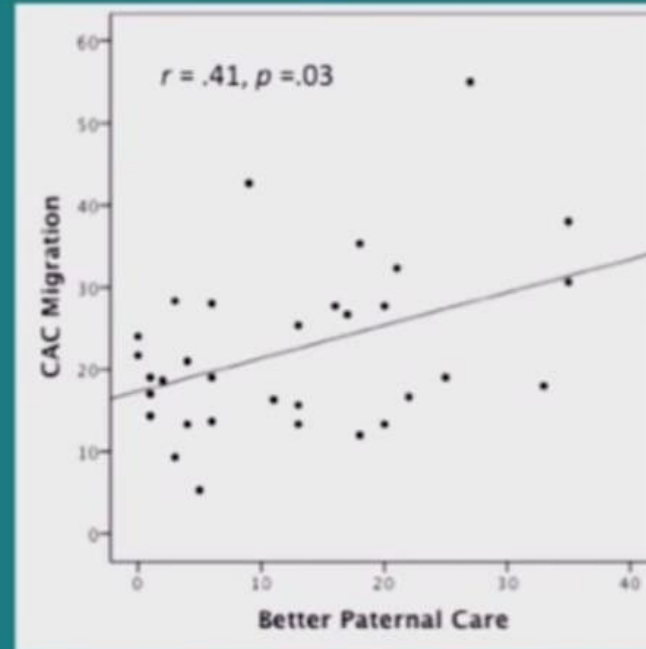
*Shamatha Project –
telomerase x compaixão*

Meditators Show Greater Telomere Activity



Felicidade e a sua saúde

*Wendy Berry Mendez –
felicidade e longevidade*



Adults who reported better maternal care when young had greater levels of migrating CACs

This relationship helps when controlling for age and gender

O que determina a Felicidade?

50% – carga genética.

10% – circunstâncias da vida. Riqueza ou pobreza, mais ou menos atrativo, mais ou menos saudável. Serei feliz quando.... (Previsão Afetiva, Adaptação Hedônica)



O que determina a Felicidade?

40% - Sob nosso controle e que podemos alcançar. Através da nossa maneira de pensar sobre a vida e dos nossos relacionamentos com as pessoas.



A **chave** para a felicidade não está em evitar experiências negativas mas em como **interpretamos** e **reagimos** a elas.

O Perdão





Raiva/ódio = maior o risco de doença cardiovascular.



Falta de perdão = sistema imunológico enfraquecido.

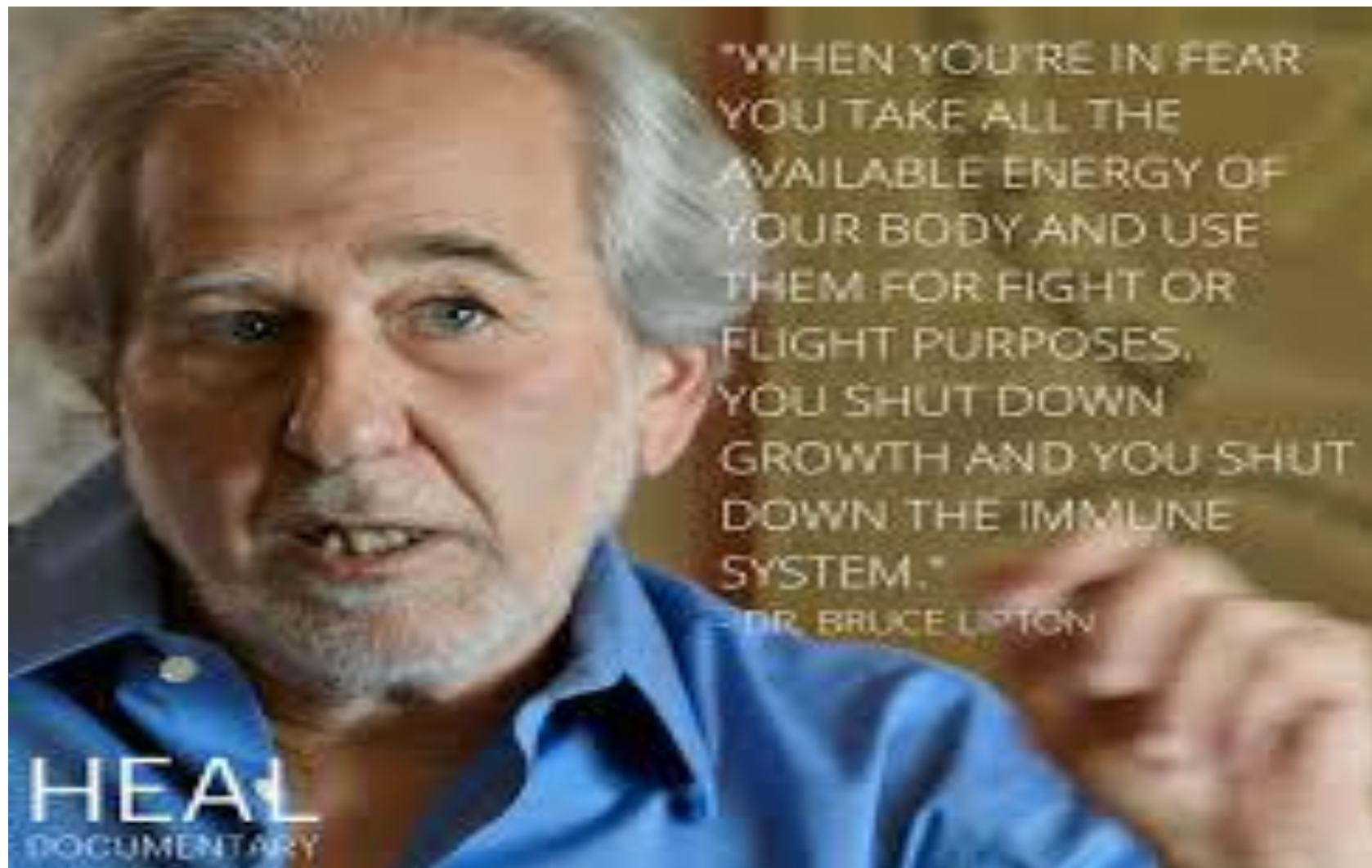
O Perdão

Qual a sua opção?



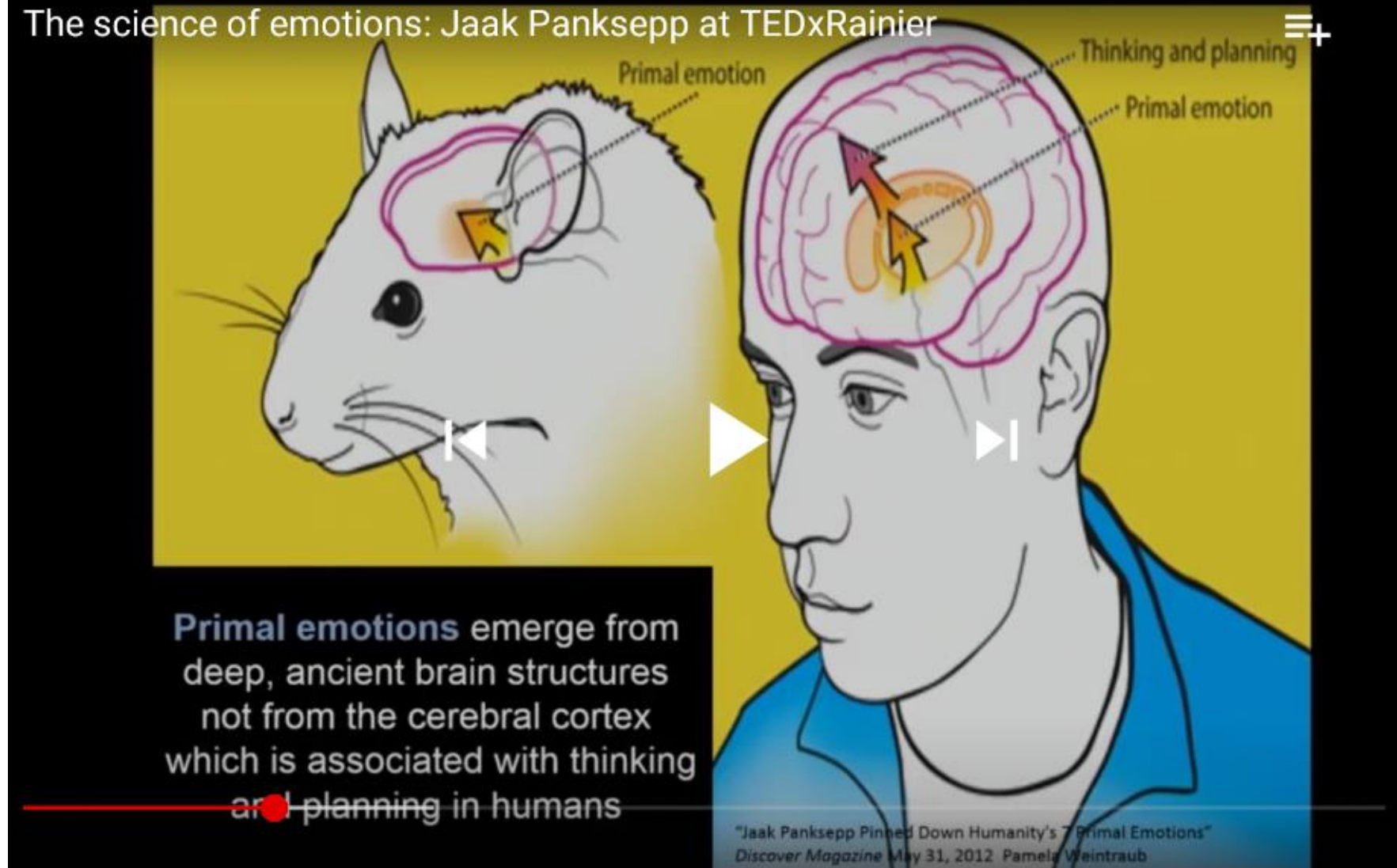
Insistir na **vingança** mesmo correndo o risco de ser injusto? Ruminação.

Perdoar, o que, segundo estudos, **reduz a angústia** e gera felicidade?
Altruísmo, compaixão, empatia.

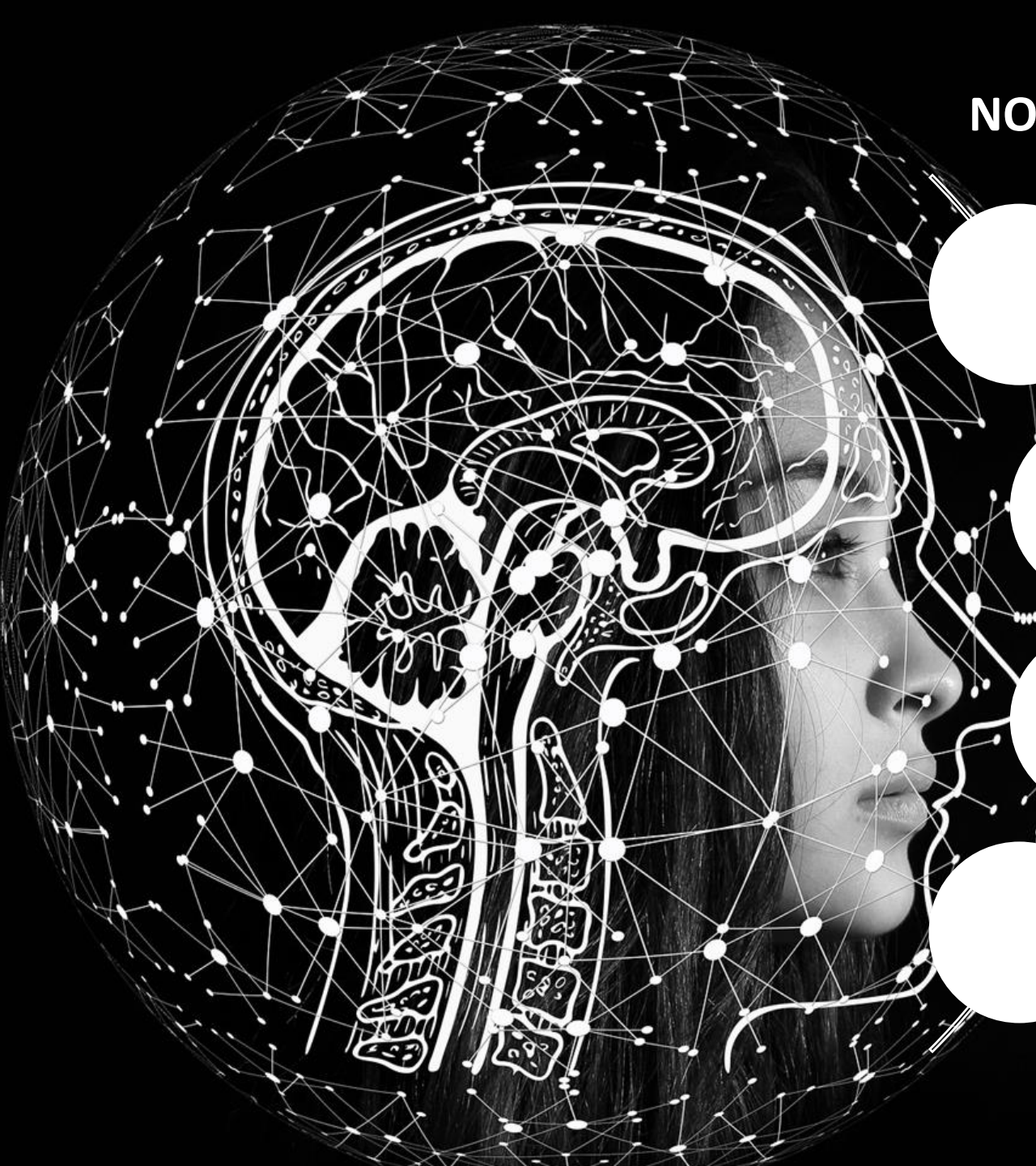


Quando você está com medo (ou raiva), você usa toda a energia do corpo para objetivos de luta ou fuga.

Você desliga o crescimento e o sistema imunológico.



Emoções primárias emergem de uma estrutura antiga e profunda e não do Córtex, o qual é associado ao pensamento e ao planejamento nos humanos.

A black and white artistic illustration of a woman's profile in silhouette. Overlaid on her head is a detailed anatomical diagram of a human brain. Surrounding the brain and the woman's head is a complex, glowing network of white lines and dots, resembling a neural network or a digital data mesh. The background is solid black.

NOSSOS CÉREBROS MUDAM AO LONGO DA VIDA:

Como resultado do que fazemos

Com quem interagimos

Como pensamos e sentimos

Nos comportamos e nas nossas crenças e expectativas com relação a vida



HÁBITOS MENTAIS TÓXICOS

para a sua felicidade e suas alternativas



Perfeccionismo

- Você precisa ser perfeito e obter o máximo resultado das suas ações! Exigir perfeição gera stress e pode levar à fuga.

Perfeccionismo triplo – bonita, inteligente e atlética



Busque fazer o seu melhor!
Empenhe-se em conseguir um bom resultado!

**Exigir esforço demonstrando confiança gera
conexão e motivação.**

Comparação social

**Reduz auto percepção,
diminui o valor do
nosso esforço.**



Materialismo

Bens

x

Experiências



A black and white photograph of a man from the chest up, looking upwards with an expression of awe or contemplation. He is wearing a dark tank top. Above him, several incandescent light bulbs are hanging from the ceiling by cords. The bulbs are illuminated, casting a warm glow against the dark background. The word "Maximizadores" is superimposed on the image in a white box.

Maximizadores

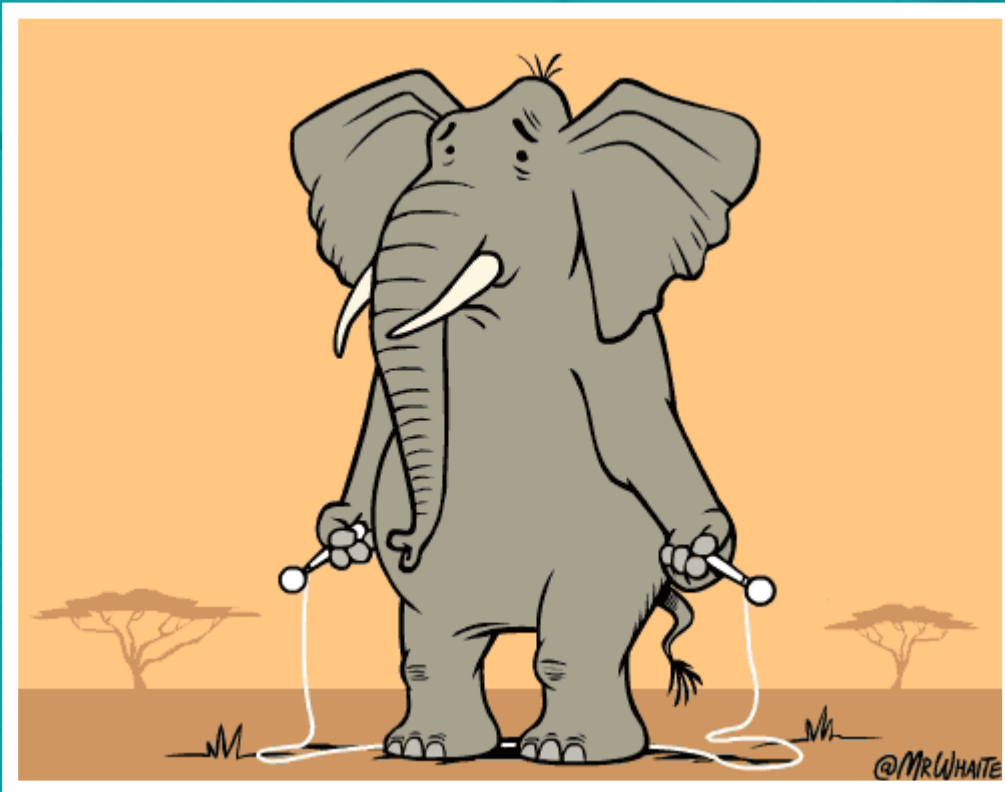
Fontes de Felicidade e de Emoções Positivas



sono regular



exercício físico



comportamento pró-social



Conexão social e bondade são fundamentais para a felicidade.

As pessoas têm mais **emoções positivas** quando estão engajadas em interações sociais **significativas**. Suporte social é fundamental para a felicidade.

Can relationships boost longevity and well-being?

Harvard research suggests meaningful relationships are a prescription for better emotional, mental, and physical health.

Published: June, 2017



cooperar



- ❖ Respeito
- ❖ Solidariedade
- ❖ Justiça
- ❖ Diálogo

Trabalhar com outras pessoas em direção a um objetivo comum ativa o Centro de Recompensa igual a quando ganhamos dinheiro ou comemos chocolate.

cooperar



❖ Comunidades que cooperam tem:



crianças mais saudáveis



melhores níveis de graduação

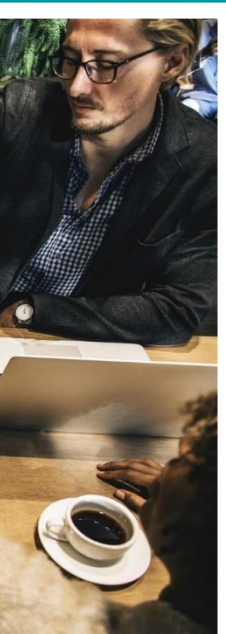


maior expectativa de vida



redução na desordem social

Senso de realização social e profissional



- ❖ Quem eu sou
- ❖ Onde estou
- ❖ Pra onde vou.

Quem sou, onde estou e para onde vou?





O **corpo humano** é pluricelular (várias **células**). É constituído de 10 trilhões de **células** que trabalham de maneira integrada, donde cada uma possui uma função específica, a saber: nutrição, proteção, produção de energia e reprodução.



Como (as células) não podiam mais se expandir, começaram a se unir e formar comunidades multicelulares para compartilhar sua consciência. Bruce Lipton.

“...somos animais gregários, altamente cooperativos e sensíveis à injustiça, belicosos às vezes, mas na maior parte do tempo amantes da paz. ...somos também movidos a incentivos, preocupados com o prestígio social, com o território e a segurança alimentar... ...nossa espécie tem um lado social e um lado egoísta.”

THE AGE OF EMPATHY

NATURE'S LESSONS FOR
A KINDER SOCIETY



"Kindness and co-operation have played a crucial role
in raising humans to the top of the evolutionary tree...
We have thrived on the milk of human kindness".
Observer

FRANS DE WAAL



THE AGE OF EM



How did the Mahale chimpanzees develop an other-serving custom? The middle individual scratches another's back with long strokes.



Florescer

1 de set às 07:55 •

O dedo de um chimpanzé e um dedo humano. Idêntico em praticamente todos os aspectos. Não viemos de primatas, somos primatas. Não somos uma raça, somos uma espécie. Somos animais. Somos mamíferos. Somos parte da natureza.



“Eu trabalho para todos, e todos trabalham para mim.”



O **corpo humano** é pluricelular (várias **células**). É constituído de 10 trilhões de **células** que trabalham de maneira integrada, donde cada uma possui uma função específica, a saber: nutrição, proteção, produção de energia e reprodução.



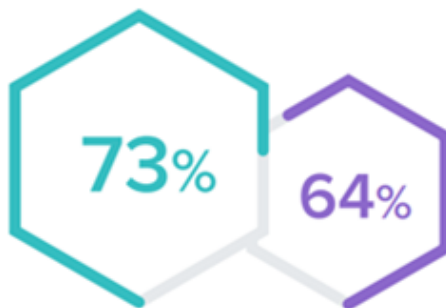
Como (as células) não podiam mais se expandir, começaram a se unir e formar comunidades multicelulares para compartilhar sua consciência. Bruce Lipton.

PROPÓSITO NO TRABALHO - LINKEDIN

2016 WORKFORCE PURPOSE INDEX

PURPOSE AT WORK

The Largest Global Study on the
Role of Purpose in the Workforce



Com propósito 73%
Sem propósito 64%

"Companies that understand the increasing emphasis of purpose in today's professional landscape improve their ability to attract such employees and also their ability to retain them for longer periods of time."⁶



Reid Hoffman
Executive Chairman and co-founder
LinkedIn

IMPERATIVE.

LinkedIn

PURPOSE

Finding work that matters to each person, and connecting those people to companies where they can drive meaningful impact.

Encontrar um trabalho significativo para cada pessoa e conectar essa pessoa a empresas onde possam gerar impactos significativos.



Ativar o Windows
Acesse Configurações para ativar c

Provérbio Chinês

Se você quer a felicidade...

1 hora

**Tire uma
soneca**

1 dia

Vá pescar

1 mês

Case

1 ano

**Ganhe uma
furtuna**

1 vida

**Ajude
alguém**

Celso Delinghausen

psicólogo e mentor em felicidade

- Fone – 51991456690
- Instagram – celsodelinghausen

