

SKU – 050.067

## Como gerar felicidade no trabalho?



Você é feliz no seu trabalho? Quais são os momentos de maior satisfação que você tem?

Eu já ouvi muita gente falando que trabalho e felicidade não combinam. E a ideia deste texto veio de uma conversa com um amigo meu, CFO de uma big tech, que ficou curioso ao saber que tirei minha Certificação Internacional em Chief Happiness Officer (resumidamente sou também especialista em felicidade corporativa), já que, nas palavras dele, “o trabalho é um ambiente intrinsecamente infeliz”.

Discordo dessa constatação, mesmo sabendo que essa é uma realidade em muitas empresas. Afinal, apenas 23% dos funcionários latino-americanos sentiram-se engajados em 2022, segundo Relatório da Gallup. A felicidade e o trabalho muitas vezes não parecem combinar e cansei de ver pessoas em empresas se sentindo infelizes, contando as horas para chegar o final do expediente ou o final de semana.

Neste mundo adoecido, muitas pessoas estão fazendo o mínimo necessário em suas funções, no chamado movimento Quiet Quitting, que aumentou de 4% em 2021, para 17% em 2022. E a desmotivação é cara para os bolsos da empresa. O baixo engajamento custa à economia global cerca de US\$ 7,8 trilhões.

Já deu para perceber que felicidade corporativa é assunto sério. Mesmo a empresa não sendo responsável pela felicidade de seus colaboradores, ela não pode se tornar um agressor à saúde mental e emocional das pessoas.

Existem diversas ações que podem ser feitas pela empresa, que vão muito além de salas de videogame, kits incríveis de onboarding, pacotes generosos de benefícios, treinamentos em locais lindos e atividades lúdicas pontuais. A boa notícia é que a maior parte dessas ações não exige muito investimento, e sim disposição. Antes de falar do que pode ser feito de forma efetiva para gerar funcionários mais felizes, vamos entender algo essencial: a raiz da felicidade.

### **O que gera felicidade?**

Em uma viagem que fiz à Nairobi, no Quênia, em 2016, eu mudei definitivamente minha visão sobre felicidade.

Os moradores de uma comunidade pobre rural não sabiam se teriam o que comer na próxima refeição. Eles viviam em meio ao lixo e esgoto nas ruas e passavam por dificuldades que a gente não imaginava. Mesmo assim, eu ouvia risadas, música, via adultos dançando e fazendo piadas, crianças brincando, pessoas vendendo coisas na rua e conversando alegremente... a felicidade estava mais presente no que em muitos lugares abundantes e cheios de ostentação que já visitei.



*Foto minha com crianças de um projeto social que fui voluntária, o Hai África, situado na Kabiria, uma comunidade de Nairobi.*

Não quero romantizar a pobreza e nem te dar uma visão ingênua da felicidade. É fundamental que as condições básicas humanas sejam atendidas e torço para que os objetivos de desenvolvimento da ONU saiam do papel. De fato, a felicidade está conectada às necessidades preenchidas, então quanto menos preocupações tivermos, mais felizes e plenos nos sentiremos. Só que a felicidade não nasce de condições externas. É mais profundo.

No maior estudo de felicidade do mundo, pesquisadores de Harvard passaram 85 anos acompanhando a vida de mais de 700 homens para encontrar as causas da verdadeira felicidade.

Faça suas apostas antes de eu te dar o spoiler dessa pesquisa. Qual será a principal causa? Será dinheiro? Reconhecimento? Amor? Pessoas? Cargos? Poder?

A resposta foi a mesma: o que mais garante nossa saúde física e mental é a qualidade das nossas relações e nosso senso de significado. Comparando grupos que criaram laços fortes com outros seres humanos em relação às pessoas que focaram em ganhar dinheiro, status ou emprego, o primeiro grupo viveu mais e melhor.

Resumindo, relacionamentos saudáveis dão significado à nossa vida. A infelicidade da solidão e de conflitos tem um peso significativo na saúde emocional de um ser capaz de sentir. E felicidade, segundo o cientista comportamental Paul Dolan, é esse conjunto de experiências de prazer e propósito que temos na vida. Pequenos momentos, mais do que grandes conquistas.

Uma pesquisa da Robert Ralf levantou alguns dos principais fatores que interferem na noção de felicidade. Perceba que todos estão conectados à qualidade das relações e a um significado maior de vida:

- Sensação de empoderamento
- Valorização e reconhecimento
- Trabalho interessante, desafiador e significativo
- Senso de inclusão, pertencimento e equidade
- Relações de trabalho positivas
- Ambiente com segurança psicológica

Portanto, dar significado ao trabalho e estimular relações positivas é essencial para criar ambientes mais felizes, engajados e, conseqüentemente, mais produtivos.

### **E na prática?**

A Ciência da Felicidade surgiu na década de 90 e, mesmo sendo recente, já demonstrou muitos resultados fantásticos de empresas que investem na saúde mental dos seus colaboradores, ao invés de apenas custear a remediação de doenças mentais.

Hoje, é possível estruturar um Plano de Felicidade a partir do diagnóstico da satisfação da empresa, e não do clima. Entendendo o contexto da organização, é possível definir as principais ações necessárias para se criar um ambiente de trabalho mais feliz e engajar a liderança sobre os possíveis impactos dessas ações.

As 3 etapas principais são:

**1. Mitigar doenças mentais:** antes de promover a felicidade, é necessário cuidar dos problemas existentes. Avaliar os índices de absenteísmo, turn over e burnout, que podem dar informações valiosas do que precisa ser feito para cuidar de quem não está bem e evitar que mais pessoas adoecem.

**2. Prevenir danos:** a etapa de prevenção garante uma boa avaliação do cenário atual, para criar um futuro próximo mais saudável. Como usar os pontos fortes dos funcionários para garantir as entregas? Como otimizar tempo de reuniões e redesenhar o trabalho para tarefas mais assíncronas? Os recursos fornecidos são suficientes para atender as demandas? Essas são perguntas importantes que um líder precisa responder sobre o trabalho da sua equipe.

**3. Promover bem-estar, saúde mental e felicidade:** Aqui está a base do Plano de Felicidade, que inclui 3 pilares voltados para resultados do trabalho e 3 pilares voltados para relações no trabalho, essenciais para gerar o sentimento de felicidade. As lideranças precisam atuar no desenvolvimento individual e do time, trazer significado ao trabalho, promover ações de reconhecimento e valorização, criar conexão entre as pessoas, e contribuir com o bem-estar das equipes.

Todas essas etapas são concomitantes e precisam do apoio da Alta Direção e do setor de recursos humanos para serem eficazes.

Empresas que investirem em seu Plano de Felicidade e em pessoas que podem auxiliar na estruturação e na implementação eficaz deste plano terão um diferencial competitivo importante, não só na atração e engajamento dos melhores profissionais do mercado, como também nas ações de inovação e nos resultados de produtividade.

Não à toa, meu propósito de vida se tornou auxiliar as pessoas a construírem uma vida com mais propósito, para serem mais felizes!

E comece por você: busque uma vida cheia de propósito, voltada para o senso de utilidade e de conexão. Esse é o grande segredo.

## **Informações do Autor**

### **Paula Meerholz Roosch**

Sou fundadora do Midiamor, Chief Happiness Officer e especialista em criar culturas colaborativas, baseando-me em neurociência, inteligência emocional, CNV e MUITA prática. Os treinamentos ensinam HÁBITOS, para formar pessoas automotivadas e comprometidas.

Atuo junto aos RHs, lideranças & liderados, em organizações de todos os segmentos e portes, formando equipes mais felizes, engajadas e, conseqüentemente, mais produtivas.

Sou formada em Ciências Biológicas, com Pós-Graduação em auditoria e gestão ambiental, MBA em Engenharia e Gestão da Qualidade, especialista em Comunicação Não Violenta, Compaixão, Teoria U, Life Design, Inteligência Emocional e Empatia no trabalho, pela Universidade de Berkeley. Essa mistura de conhecimentos me faz entender como fazer transformações profundas e efetivas em culturas organizacionais e pessoas.

Em 2017, fundei o Midiamor, uma rede que inspira milhares de pessoas a criarem uma vida com mais sentido e conexão! Faço palestras, mentorias e ensino pessoas e empresas na Escola Midiamor.

[contato@midiamor.com.br](mailto:contato@midiamor.com.br)

### **Direitos Autorais**

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

### **Responsabilidades Autorais**

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

### **Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)**

- Felicidade
- Inteligência Emocional
- Quiet Quitting
- Saúde Mental
- Trabalho

