



...

O chefe da felicidade



SoluçõesRH



Sumário

1. Introdução

2. Propósito

Propósito da Empresa
Propósito Pessoal

3. Cultura

Cultura da Empresa
Cultura Positiva

4. Felicidade

A ciência da felicidade
Como praticar a felicidade?

5. O Chefe da Felicidade

O que é CHO (Chief Happiness Officer)?
Qual o papel do CHO?
Como se tornar um CHO?
Atividades exercidas pelo CHO

6. Plano da Felicidade Organizacional

Como montar um plano da felicidade?
Como medir a felicidade no trabalho?

7. Conclusão

8. Referências



01 Introdução



O mercado de trabalho está em constante transformação e em uma velocidade cada vez mais acelerada.

No contexto das empresas, o perfil dos talentos, a dinâmica da tecnologia, processos ágeis, gestão horizontal, entre outros fatores estão modificando as estruturas das organizações. Na outra ponta, onde estão os profissionais, também encontramos transformações significativas: é preciso olhar para as necessidades das pessoas em todos os níveis, desejos e exigências completamente diferentes de alguns anos atrás.

De acordo com dados recentes da “International Stress Management Association” (ISMA-BR), o Brasil é o 2º país com o maior número de pessoas afetadas pela **Síndrome de Burnout** – distúrbio caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse, provocados por condições de trabalho desgastantes – no mundo. Pesquisa da Gallup também mostra que, entre brasileiros que trabalham para um empregador, apenas 27% são engajados, ou altamente produtivos e comprometidos em prover valor para suas empresas.

Quando falamos de um bom ambiente de trabalho e reconhecimento pessoal,

estamos diretamente falando da felicidade do colaborador, com o objetivo de se adaptar a essas mudanças que o mundo do trabalho está exigindo e cuidar, de fato, da felicidade dos colaboradores muitas empresas estão incluindo em seu negócio a atuação de um “**chefe da felicidade**” em inglês CHO (Chief Happiness Officer), mas afinal, qual o papel do CHO?

Neste ebook vamos falar sobre vários fatores que influenciam a felicidade no trabalho, desde o que é a felicidade, olhando pelo viés científico, como o propósito e a cultura influenciam no bem estar das pessoas, práticas que estimulam um melhor ambiente de trabalho, entre outros tópicos.

The background is a solid orange color. On the left side, there are two thin, vertical purple lines. On the right side, there are several overlapping, rounded rectangular shapes in white and a lighter shade of orange, creating a layered, abstract effect.

02 Propósito



Propósito da Empresa

Todas as empresas nascem a partir de um propósito, mas muitas vezes este propósito acaba se perdendo no caminho ou não sendo mais tão claro para as pessoas que ali trabalham.

É fundamental revisitar o propósito da empresa, entender de fato o porquê ela faz o que faz, qual impacto ela gera na comunidade, região ou no planeta. É importante lembrar que o propósito é o porque e não o produto em si ou como ele é feito. Este propósito tem impacto direto na felicidade no trabalho, pois é a partir dele que elas irão perceber se este propósito se encaixa com o propósito pessoal delas, se realmente faz sentido estar trabalhando nesta empresa para além de simplesmente poder pagar as contas no final do mês.

3 perguntas chave que a empresa pode se questionar sobre propósito

1

Você criou a empresa com um propósito, certo? Então, você lembra qual é ele?

2

Qual o impacto do seu serviço ou produto na vida das pessoas que consomem o que você faz?

3

Como o seu produto contribui para uma sociedade melhor?

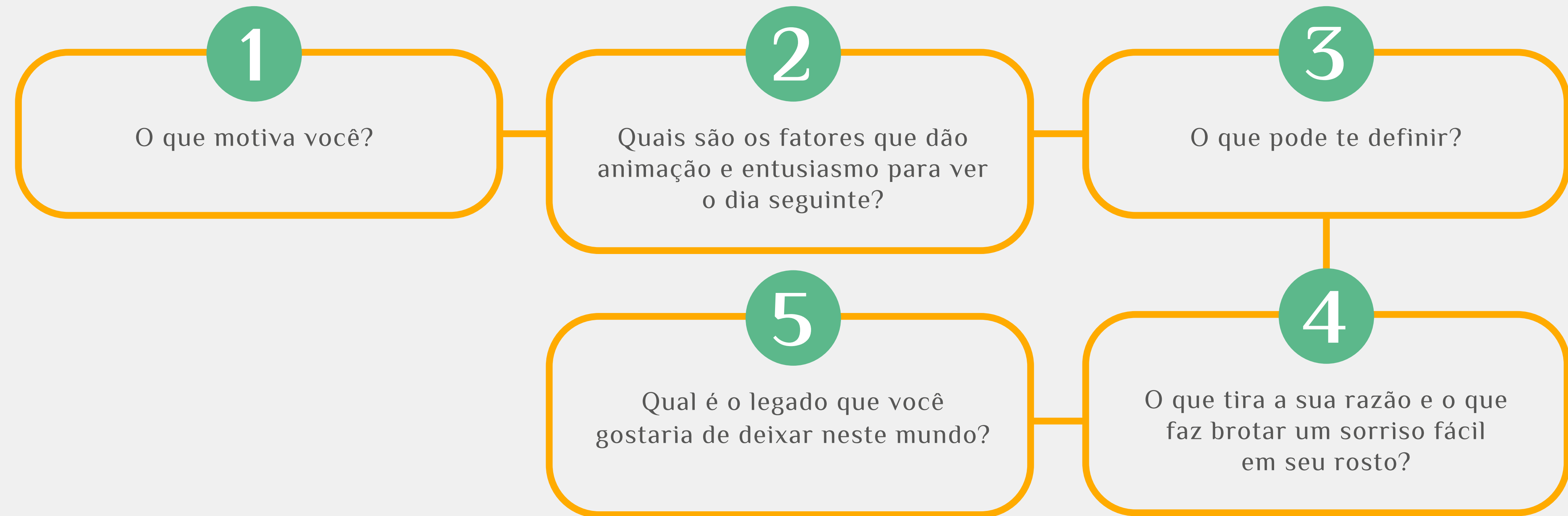


Propósito Pessoal

Busque conhecer o propósito das pessoas que trabalham com você. Se a empresa tiver muitos colaboradores, os líderes e gestores de cada setor podem ajudar nesse processo. Caso perceba que algumas pessoas possuem um propósito muito diferente da empresa, tente encontrar pontos de conexão, onde o propósito do negócio pode ajudar as pessoas atingirem os seus objetivos pessoais.

Isto é, sem dúvida, um trabalho de autoconhecimento, independente do cargo ou nível de qualquer pessoa dentro da empresa. Mas quando começamos a encontrar algumas respostas, fica cada vez mais claro o porquê estou fazendo o que estou fazendo e isto impacta diretamente na felicidade das pessoas, pois o trabalho ganha outro significado, além da remuneração e dos benefícios.

Algumas perguntas que podemos fazer para identificar estes propósitos:





03 Cultura

A cultura é algo muito amplo, mas vamos focar nas atitudes e valores importantes para o negócio e para as pessoas que trabalham nele. Eles serão os pilares centrais para estruturar toda a sua empresa.

Cada valor que você externalizar deve ser um valor no qual você acredita e que faça sentido para o seu negócio.

Melhor que isso, deve ser um valor ou uma atitude que é praticada, ou ainda habilidades e competências importantes na atuação profissional individual e coletiva. É muito importante ter uma cultura definida e praticada, pois assim temos um norte do que pode e o que não pode dentro da organização, tornando um

ambiente mais profissional e produtivo.

Isto também é um ponto fundamental na felicidade no trabalho, quando falamos de organizações, pois o candidato consegue identificar se a empresa está de acordo com o que ele acredita e conectada com valores e as atitudes que ele pratica em seu dia a dia.

Quando temos uma cultura definida e clara para todos, a dica é que ela seja externalizada, para redes sociais, clientes e fornecedores, não fique apenas dentro da organização, assim aumentamos as possibilidades de encontrar pessoas alinhadas a ela, tanto para se tornar um colaborador ou mesmo fornecedores e clientes que também se identifiquem com ela.



04 Felicidade

A ciência da felicidade

Como relacionar felicidade e ciência?

Parece que as duas coisas não se conectam, mas mais do que pensar positivo, a verdade é que ser feliz depende das nossas atitudes, para que assim nosso cérebro crie conexões e libere substâncias que estão intimamente ligadas ao nosso bem-estar.

A ciência acaba sendo reconhecida pela questão da racionalidade. Quando se fala em ciência da felicidade, ou neurofelicidade, tem-se o entendimento de que, racionalmente, somos capazes de produzir experiências que levem à felicidade.

Em nosso cérebro existem substâncias químicas que legitimam a ciência da felicidade. Hormônios como endorfina, serotonina e dopamina trabalham em nosso sistema nervoso e se relacionam a sentimentos positivos como prazer e amor.

O bem-estar duradouro pode ser conquistado por meio de diferentes atitudes em nossa rotina. Não por acaso, já existem até cursos sobre a ciência da felicidade e há muita procura por eles.

Como praticar a felicidade?

Não existe a fórmula da felicidade, mas há alguns hábitos que nos ajudam a viver de forma mais plena. Cientistas estudam a felicidade há muitas décadas, mas além da ciência, muitas culturas e religiões estimulam a prática da felicidade, através de atitudes. Algumas dicas de ouro para você ser mais feliz:

Agradeça: diariamente, escreva em um papel três pequenas coisas/sentimentos que despertaram em você a gratidão ou converse com você mesmo em momentos do seu dia, o quanto você se sente grato por aquele acontecimento. Essa atitude nos faz valorizar o que está ao nosso redor e a entender que muito do que nos acontece pode ser positivo. Quando fazemos isso, nosso cérebro começa a literalmente escanear, durante o nosso dia, mais acontecimentos positivos do que negativos, mas para isso ele precisa ser estimulado.

Durma bem: boas noites de sono são fundamentais para a saúde e para o bem-estar mental. Oito horas diárias é um número satisfatório para a maioria das pessoas.

Alimente-se corretamente: uma dieta saudável e balanceada é um dos pilares da boa saúde. Procure regradar a alimentação para sentir disposição e realizar todas as atividades.

Medite: 10 minutos de meditação por dia são suficientes

para criar uma sensação de plenitude em nosso cérebro. O exercício ajuda a cultivar a atenção plena, cada vez mais difícil em nosso mundo de estímulos a todo momento.

Aproveite bem o tempo: dividir bem as horas do dia é fundamental para uma vida mais feliz. Valorize o tempo ao lado de familiares e amigos, bem como aquelas atividades que lhe dão mais prazer.

Busque auxílio profissional: Fazer um acompanhamento com um psicólogo ou psiquiatra há muito tempo não é mais coisa para pessoas mentalmente adoecidas. Na verdade, fazer esse tipo de acompanhamento previne que você adoça. Se você tem condições financeiras para manter um acompanhamento, não deixe para depois. Esta é uma das melhores formas de desenvolver o seu autoconhecimento.



The background is a solid orange color. On the left side, there are two thin, vertical purple lines. On the right side, there are several overlapping, rounded rectangular shapes in white and a slightly darker shade of orange, creating a layered, abstract effect.

05 O Chefe da Felicidade



O que é CHO (Chief Happiness Officer)?

O chefe da felicidade ou CHO, será o(a) influenciador(a) da felicidade na empresa. Medir a felicidade, rever **a cultura e o propósito** da empresa, engajar a liderança, comunicar e disseminar o tema, desenvolver e implantar o plano de ação, acompanhar os resultados e manter o tema sempre vivo.

O Chief Happiness Officer é o **grande embaixador e influenciador** do tema da felicidade nas companhias. Ele é alguém que vai liderar o debate sobre saúde mental e bem-estar nesses ambientes”, explica Renata Rivetti, especialista em felicidade no trabalho.

Qual o papel do CHO?

As competências, independentemente de quem assumir tal papel, é o de engajar os colaboradores e lideranças; medir, por meio de pesquisas, o cenário da felicidade dos colaboradores; além de planejar e implantar novas ações que tornem os colaboradores mais felizes.

“Vale lembrar que a felicidade no trabalho também depende de nossas relações interpessoais e nossos resultados individuais”, afirma Renata Rivetti.

O processo de diagnóstico de bem estar da organização e de seus colaboradores é fundamental, nos diversos espaços de trabalho, mesmo para aqueles que trabalham em home office. Para isso, o profissional deve criar um plano organizacional de felicidade para a empresa e para

cada colaborador, nas diversas áreas da empresa.

Um desafio pode ser fazer os profissionais perceberem o quanto essas iniciativas podem melhorar a saúde pessoal e da empresa, enquanto organização viva. Cuidar de pessoas que se relacionam com um número grande de pessoas é fundamental, por isso, pessoas em cargos de gestão devem receber também atenção do CHO.

Como se tornar um CHO?

O mais interessante é que essa é uma carreira que qualquer profissional pode escolher. É claro, entretanto, que algumas habilidades como empatia e capacidade para ouvir o outro são indispensáveis para quem deseja se tornar um CHO.

Para isso, é necessário procurar alguma das organizações que oferecem o certificado. Em média, a formação dura alguns dias e é ministrada por psicólogos e especialistas do mercado. Hoje, no Brasil, já existem 169 profissionais qualificados na área, segundo o [Instituto Felicidade](#) e a [Reconnect](#), além de um aumento expressivo de 200% na procura pelos cursos desde o ano passado.

E é por isso que o trabalho do CHO vai bem além do happy hour. Carla Furtado, fundadora e professora do



Instituto Felicidade, explica que os planos de ação variam de acordo com o tipo e a fase da empresa, mas que sempre devem englobar os fatores positivos e negativos que impactam na vida daquele profissional. “A primeira coisa a se fazer é uma visita à cultura da organização, que normalmente vai estar descrita no conjunto de princípios como a missão, a visão, os valores e o propósito.

Atividades exercidas pelo CHO

Felicidade como um valor da instituição:

Construir princípios e diretrizes na empresa pautados no significado de felicidade, ou seja, a construção de valores, na direção de uma empresa feliz;

Estímulo do reconhecimento nas ações de trabalho:

Trabalhar a gratidão entre os colaboradores. Estimular a gratidão entre os colaboradores;

Construção de laços entre os colaboradores:

Considerar planos de proximidade entre as pessoas, inclusive de setores diferentes;

Confiança e parceria:

Criar relações de confiança entre os profissionais da empresa. Estimular as parcerias pautadas na confiabilidade e cordialidade;

Conhecer o que é felicidade para os colaboradores:

Conhecer a compreensão dos colaboradores sobre felicidade no ambiente de trabalho;

Criação de um ambiente de acolhimento e construção:

Espaço para a construção de novas práticas e ambientes, para novas formas de trabalho, para compreensão dos problemas que os profissionais enfrentam;

Valorização da desconexão digital:

A política de desconexão digital já é lei em alguns países. Pessoas que trabalham demasiadamente podem desenvolver uma série de transtornos mentais.

Criação de espaços de produção de felicidade:

Criação de espaços de felicidade, tais como: espaço para atividade física, para lazer entre os colaboradores, recreação e descanso.

Atividades exercidas pelo CHO

Estimular os profissionais a expressarem seus sentimentos:

Estimular os profissionais a expressarem seus sentimentos nos espaços de cuidado. Estimular novas experiências e troca de experiências em grupo;

Estimular os profissionais a se manterem saudáveis:

Construir diagnósticos de vulnerabilidade (aumento do uso de álcool e outras drogas, obesidade, estado de ansiedade aumentado, etc.); Criar um plano de cuidado de saúde;

Momentos de descanso durante o dia de trabalho:

Ter momentos de descanso da atividade cerebral é muito

importante para que as pessoas sejam produtivas e melhorem sua saúde mental.

Uso da tecnologia:

Estabelecer horários de utilização da comunicação quanto a questões da empresa. O uso de tecnologia deve ser discutido com os profissionais. Todos devemos ter horários de trabalho e de descanso.

Utilizar o Método RAIN:

Reconhecer as emoções negativas, permitir senti-las, investigá-las e praticar o autocuidado.



06

Plano da Felicidade Organizacional



Como montar um plano da felicidade?

O Plano de Felicidade Organizacional se baseia na estrutura básica de qualquer projeto: **observação, definição do problema, pesquisa, planejamento, implementação/execução, monitoramento, controle e aprimoramento.**

Porém, como se trata de um projeto de “felicidade”, o centro de todas as ações são as pessoas (força motriz de qualquer organização) e, portanto, toda a empresa deve ser envolvida para que o planejamento se sustente a longo prazo e gere resultados contínuos.

O planejamento é feito em **quatro etapas**:

1

Mapeamento e entendimento do cenário - através de pesquisas qualitativas e quantitativas entre os colaboradores, para definir qual o “Índice de Felicidade” e quais são os pilares prioritários a serem trabalhados. É aqui que acontece a “**medição da felicidade**”, propriamente dita.

2

Com o diagnóstico gerado na primeira fase, dá-se início à estruturação do planejamento de forma colaborativa entre: especialistas no tema de lideranças e colaboradores para discutir os pilares prioritários.

O planejamento é feito em **quatro etapas**:

3

Os resultados dessa discussão são avaliados para gerar um esboço do plano que passará pela aprovação da liderança.

4

Na quarta e última etapa o plano começa a ser colocado em prática. Dá-se início à mensuração de resultados e possíveis adequações do plano. Estas adaptações, inclusive, deverão ser feitas de forma contínua para garantir a permanência dos resultados. Algumas observações importantes que irão garantir sucesso de todo o processo.



Transparência

Todas as etapas devem ser feitas de forma transparente entre, colaboradores, lideranças e comunicação interna (endomarketing).

Continuidade

A partir do momento que a empresa se compromete a agir em busca da felicidade de seus colaboradores, ela deve assumir o compromisso de sustentar o planejamento a longo prazo



As quatro etapas são concretizadas em uma média de 3 a 6 meses, período que pode variar de acordo com o tamanho e complexidade da empresa em questão. “A partir daí a própria empresa poderá se estruturar para seguir com o plano de forma contínua, o que geralmente é responsabilidade da área de Recursos Humanos”, finaliza a especialista Renata Rivetti.

A felicidade no trabalho está diretamente ligada à produtividade no trabalho. Um estudo realizado pela **Universidade da Califórnia** deixou isso ainda mais claro. A pesquisa identificou que um trabalhador feliz é, em média, **31% mais produtivo, três vezes mais criativo e vende 37% a mais** em comparação com outros. Além disso, ele acaba motivado a **atender melhor o cliente, evitar acidentes no trabalho e reduzir desperdícios**.

Conclusão

Cuidar da felicidade das pessoas, contribui significativamente para uma vida mais saudável.

A empresa deve estimular a felicidade no trabalho, pois pessoas felizes tendem a adoecer menos, ser mais criativas, produtivas e empáticas. As empresas também devem ser locais de produção de saúde.

Ir ao trabalho com entusiasmo, ser acolhido e se sentir feliz são de extrema relevância para a saúde

dos colaboradores e da organização. Por isso, temos que pensar em novas formas de produzir e viver.

O objetivo deste ebook é trazer esta nova realidade que já está acontecendo em muitas organizações, mas sabemos que ainda está em um processo muito embrionário. Estimular a reflexão para que mais empresas comecem a estudar sobre o tema e iniciar um plano de ação, para se tornar um melhor espaço de trabalho para todos.

Referências

GAZIRI, Luiz. **A Ciência da Felicidade**. Faro Editorial. São Paulo, 08 de agosto de 2019.

Conheça o CHO: A profissão ligada a felicidade dos funcionários. 2021. Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/cho-chief-happiness-officer/>

A felicidade nas empresas: Chief Happiness Officer (CHO), uma nova possibilidade profissional. 2021. Disponível em: <https://pebmed.com.br/a-felicidade-nas-empresas-chief-happiness-officer-cho-uma-nova-possibilidade-profissional/>

Plano de Felicidade Organizacional – ele existe e traz grandes resultados. 2020. Disponível em: <https://www.brasilfashionnews.com.br/plano-de-felicidade-organizacional-ele-existe-e-traz-grandes-resultados/>

Qual o papel do “chefe da felicidade”? 2022. Disponível em <https://www.solucionerh.com.br/post/papel-chefe-da-felicidade>

Chief happiness officer: como a felicidade criou uma nova profissão. 2021. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2021/05/chief-happiness-officer-como-a-felicidade-criou-uma-nova-profissao/>

Da maternidade à Chief of Happiness Office em 3 anos. 2021. Disponível em: <http://rhpravoce.com.br/colab/da-maternidade-a-chief-of-happiness-office-em-3-anos/>

Chefe da felicidade: o que faz a profissão que está em alta? 2020. Disponível em: <https://rhpravoce.com.br/redacao/chefe-da-felicidade-o-que-faz-a-profissao-que-esta-em-alta/>

Funcionários felizes, em média são 31% mais produtivos, diz pesquisa. 2019. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/emprego/2019/09/16/interna_emprego,1085530/funcionarios-felizes-sao-em-media-31-mais-produtivos-diz-pesquisa.shtml



SolucioneRH

