

RRH

**RESPEITO AOS RECURSOS
HUMANOS**





PSICOLOGIA POSITIVA

MARTIN SELIGMAN

- CRIADOR DA PSICOLOGIA POSITIVA
- AUTOR DE MAIS DE 250 LIVROS COM VÁRIOS TÍTULOS BEST SELLERS
- COORDENADOR DO PROGRAMA DE MESTRADO EM PSICOLOGIA POSITIVA DA UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA (EUA)
- EX-PRESIDENTE DA AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, ORGANIZAÇÃO QUE REPRESENTA A PSICOLOGIA NOS ESTADOS UNIDOS COM MAIS DE 115.000 MEMBROS.



"A compelling view of a positive human future, for individuals, corporations, and nations, brilliantly told."
—Tony Hsieh, author of *Delivering Happiness* and CEO of Zappos.com, Inc.

A Visionary New Understanding
of Happiness and Well-being



Flourish

Martin E. P. Seligman

BESTSELLING AUTHOR OF
AUTHENTIC HAPPINESS

~~Auto ajuda~~

Lei da atração

Mentalização

P.N.L.

Otimismo em gotas

Física
Quântica

A close-up, black and white photograph of a person's eye. The eye is looking directly at the camera, and the iris is a vibrant blue. Within the iris, there is a clear reflection of a tropical resort scene, featuring a white building with a thatched roof, palm trees, and a swimming pool. The surrounding skin and eyelashes are in soft focus.

UM OLHAR





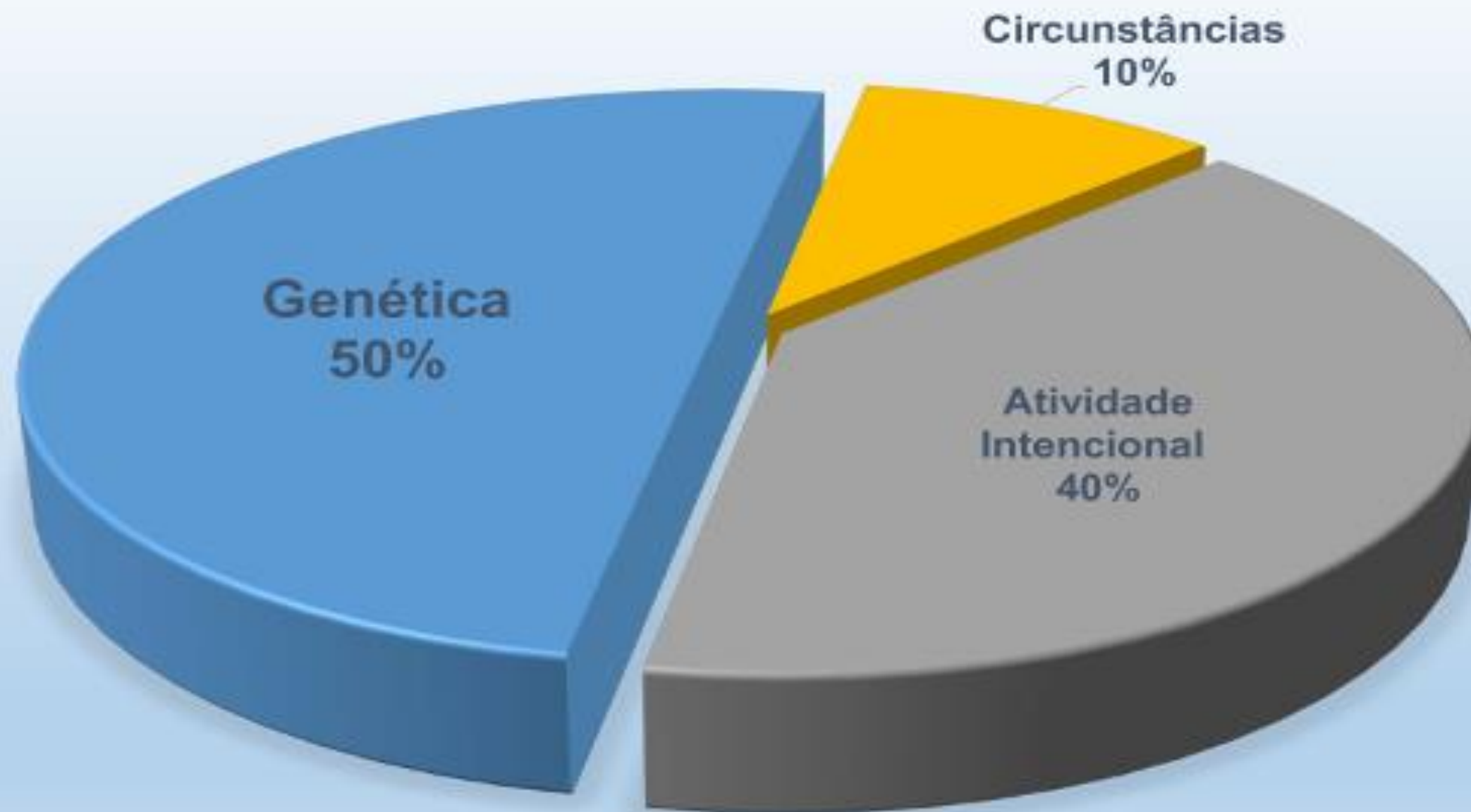


*“Não importa se esta
meio cheio ou meio
vazio, desde que eu
possa encher”*

A vida impõe os mesmos reveses e tragédias tanto para o otimista quanto para o pessimista, mas o otimista consegue enfrentá-los com mais tranquilidade”.
– Martin Seligman

***Como isso
impacta
na nossa vida?***





Fórmula da Felicidade

$$F = G + C + A$$

(Genética)

(Circunstâncias da Vida)

(Atividades Intencionais)



50% Genético

Temos uma faixa fixa e amplamente herdada.
Pode nos proteger
{voltamos ao estado original} .

- **{ ALERTA }**



10% Circunstância

\$\$\$

Vida social

Emoções

Religião , País onde mora



40% Intencional

- **Ninguém nasce vitima ou protagonista**



“Ao contrário do que as pessoas pensam a felicidade não é algo que acontece e sim algo que fazemos acontecer”



Os 5 Pilares do bem estar

Relacionamento
Emoções positivas
Significado
Engajamento
Realização

Martin Seligman

Psicólogo e Professor
Universidade da Pensilvânia

MODELO PERMA



POSITIVE EMOTION

Emoção positiva



ENGAGEMENT

Engajamento - Flow



RELATIONSHIP

Relacionamentos (qualidade)



MEANING

Significado ou propósito (GPS) navegação-



ACCOMPLISHMENT

Realizações (celebrar)

Emoções Negativas

Relação 3x1

*É Preciso ;
3 comentários, expressões ou experiências positivas para
reparar*

OS EFEITOS DE UM EVENTO NEGATIVO.

Marcial Losada

Pesquisador ,psicólogo, PHD em psicologia organizacional

Gratidão





CONVITE A REFLEXÃO

O QUE O ISOLAMENTO SOCIAL NOS TROUXE

www.rosanabueno.com.br
RB Desenvolvimento





O QUE É COMUM E O QUE É NORMAL ?



GRATIDÃO

Por esses momentos
que nossas vidas se
encontraram!!!

Rosana Bueno

Norma Barros