

# Felicidade empresarial – Vodu de auto-ajuda ou ciência?

O consumo viciante de auto-ajuda tem disparado nos últimos anos, a necessidade dos indivíduos em responder às pressões sociais e a sua busca pelo status, riqueza, poder e sucesso revelam-se na oferta no mercado, de obras e pessoas que prometem fazer-nos ricos, lindos, poderosos e famosos.



**Autora:**

Cristina Nogueira da Fonseca é *major* em Happytown e *happyologist*.

Estudou psicologia, sociologia e gestão e teve nos últimos anos contacto com vários modelos teóricos na definição e alcance da felicidade, testou diversas metodologias, encontrou a sua, participou nos projetos de felicidade de homens, mulheres e famílias, mergulhou nos desafios da felicidade empresarial, onde se tem dedicado ao *happy training* de indivíduos e equipas, prestando serviço felicitário em pequenas, médias e grandes empresas, fazendo parte da concretização de pequenos, médios e grandes sonhos de pessoas extraordinárias.

---

Além disso as grandes mudanças nos comportamentos sociais, culturais, o aumento exponencial de um sem fim de oportunidades e possibilidade, e também, o afastamento do indivíduo de religiões, como as de orientação católica-cristã,

faz similarmente com que as pessoas precisem e procurem cada vez de mais manuais ou pessoas que possam seguir.

**Procuramos cada vez mais ser felizes**, queremos sê-lo porque a toda a missão e máquina humana está preparada, para nos potenciarmos em orgasmos múltiplos de felicidade, queremos porque hoje até a felicidade se apresenta mais ao nosso alcance e tanta ao nosso lado, nas redes sociais, por exemplo a maioria das pessoas que conhecemos tem uma vida boa, e faz um advertising continuo à sua felicidade.

Esta vontade imensa e pressão constante, tanto interna quanto externa, faz com que se sinta a felicidade como algo cada vez mais difícil de atingir e sobretudo de manter e é esta abstinência de felicidade, que torna propicia e ansiada, a multiplicação de obras de auto-ajuda que acabam compradas às resmas e os seus respectivos gurus, que surgem com planos para 7, 12 ou 28 dias para subirmos na carreira, para termos dinheiro, para ficarmos mais magros e para sermos mais felizes.

Há semelhança de todas as religiões, os gurus da auto-ajuda trabalham em cima da fé mítica, do acreditar sem ver, criam um clima de romance e envolvimento e os bons gurus de auto-ajuda, tem mesmo a capacidade de estimular o lado direito do nosso cérebro, responsável pelas emoções e pelo prazer e fazem-no porque conseguem ter connosco uma conversa como as que temos com as pessoas que confiamos, que ouvimos, a quem damos razão, mas que depois delas saírem do sofá lá de casa, não sabemos como raio vamos por em prática todos aqueles conselhos.

Esse é a meu ver, a principal falha dos livros de auto-ajuda e seus dos gurus, trabalhar em cima de crenças e padrões de comportamento é muito mais do que seguir em frente e dizer **“tu consegues”** é olhar para trás, perceber os mecanismos internos, as motivações e crenças de cada um e começar caminho a partir daí.

Auto-ajuda como o nome indica, deve assentar na capacidade do eu, na minha capacidade em criar as condições para florescer, deve ser feita a partir de uma abordagem reflexiva, analítica, empírica e operativa e é isso que distingue a auto-ajuda-vudu-romance da ciência empírica da felicidade.

## A diferença entre o dizer “faz” . E trabalhar num método sustentado para que “faças”.

A Felicidade é hoje uma ciência, investigada, testada e transformada em método, modelo construído entre a modernidade de Kierkegaard, o individualismo e a construção do self de Nietzsche, a psicologia positiva do Martin Seligman e os estudos e artigos dos mais conceituados médicos, filósofos, educadores, psicólogos, psicanalistas, neurocientistas e outros tantos profissionais que ao longo da história, têm contribuído com validade científica às perguntas:

- **o que nos faz florescer**
- **que dimensões contribuem para o nosso equilíbrio**
- **que retorno têm as empresas com a felicidade dos seus colaboradores**
- **como se avalia essa felicidade**

e acima de tudo

- **como se transformam/tornam as empresas em felizes?**

As empresas florescem quando as pessoas que lá trabalham florescem, produzem, crescem e torna-se felizes quando as suas pessoas o são.

A felicidade individual e empresarial não brota só de um entusiasta **“bora lá ser feliz”** é um caminho sério e responsável, todos os caminhos que são iniciados em necessidade, são caminhos que devem mais que todos os outros assentar em compromisso e conhecimento.

A ciência aplicada à felicidade empresarial, assenta na compreensão da dimensão sistémica e no princípio do contágio

positivo, no assessment rigoroso do que valorizam para florescerem as minhas pessoas, as minhas equipas e os meus departamentos, assenta na avaliação do **“têm as minhas pessoas, tanto individualmente como por parte da empresa as condições necessárias para terem sucesso?”**, na necessidade de se desenvolverem contextos de training únicos em que se possa na realidade adquirir novo valor e aperfeiçoar competências.

A felicidade aplicada às empresas precisa também da identificação e da construção de métricas únicas e exclusivas consoante os contextos de trabalho, as funções, os objectivos e as equipas, de forma a que os gestores e líderes tenham forma de monitorizar continuamente, a satisfação e a manter no positivo o capital psicológico das suas pessoas, que são toda a empresa.

**Empirico e científico.**

**0 resto é romance.**

## Outras notícias



**[Gabriel Carneiro Costa, escritor, especialista em comportamento humano e speaker: “0 coaching seguiu um caminho muito motivacional e de fórmulas prontas”](#)**

76 [26 Abril, 2018](#)



**[EncontrHo RecruTALENT0 2018: Para recrutar não há](#)**

## [fórmulas mágicas](#)

317 [24 Abril, 2018](#)



## [A abordagem outside-in dos recursos humanos](#)

142 [23 Abril, 2018](#)



## [Ábaco Consultores desenvolve projeto para a Science4you](#)

36 [23 Abril, 2018](#)



## [Volkswagen escolhe Lisboa para instalar centro de desenvolvimento de software](#)

35 [23 Abril, 2018](#)



## [Universidade Católica lança nova edição do Programa Avançado de Gestão para Executivos](#)

57 [23 Abril, 2018](#)