

Renata Rivetti

O poder do bem-estar

Um guia para redesenhar
o futuro do trabalho

OBJETIVA

Sumário

<i>Prefácio</i>	7
<i>Apresentação: Precisamos ressignificar o trabalho</i>	9

PARTE I: O MUNDO DO TRABALHO E SEUS DESAFIOS

Sobrecarga	21
Segurança psicológica	27
Conflitos geracionais	33
Contra o viés da negatividade	38

PARTE II: A CIÊNCIA DA FELICIDADE

A psicologia positiva	51
Felicidade é intenção	54

PARTE III: A SUSTENTABILIDADE HUMANA NO TRABALHO

O papel da liderança humanizada e consciente	63
A construção de uma cultura de bem-estar	66

PARTE IV: DESENHANDO UMA CULTURA CORPORATIVA SAUDÁVEL

Redesenho do tempo	77
A semana de quatro dias	77

Ferramentas práticas para redesenho do tempo	90
<i>Ferramenta 1: Agenda semanal organizada em blocos de trabalho...</i>	90
<i>Ferramenta 2: A importância das pausas e do descanso.....</i>	93
<i>Ferramenta 3: Inteligência artificial para otimizar tarefas</i>	96
<i>Ferramenta 4: Trabalho assíncrono.....</i>	98
<i>Ferramenta 5: Matriz de Eisenhower</i>	99
Redesenho do trabalho	102
Ferramentas práticas para redesenho do trabalho.....	102
<i>Ferramenta 1: Job crafting.....</i>	102
<i>Ferramenta 2: Um time em flow</i>	106
<i>Ferramenta 3: Prática de check-in/check-out.....</i>	109
<i>Ferramenta 4: Encontrar um propósito.....</i>	111
<i>Ferramenta 5: Celebrar as conquistas.....</i>	113
Redesenho das relações	116
Ferramentas práticas para redesenho das relações.....	118
<i>Ferramenta 1: Regras de comunicação.....</i>	118
<i>Ferramenta 2: Escuta ativa</i>	123
<i>Ferramenta 3: Carta de agradecimento.....</i>	124
<i>Ferramenta 4: Cultura de reconhecimento.....</i>	126

PARTE V: A CULTURA DA EMPRESA

A jornada da felicidade na Heineken	139
A jornada de bem-estar e sustentabilidade humana na Stellantis.....	142
<i>Epílogo: O futuro do trabalho pode ser empático, sustentável e produtivo ...</i>	145
<i>Notas</i>	149