



CICLO

CONFERÊNCIAS 18|19

ISPA - INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

ESTAR CONSCIENTE DO QUE ACONTECE: O PAPEL DA *MINDFULNESS* NA RELAÇÃO ENTRE MICRO-EVENTOS DIÁRIOS E BEM-ESTAR NO TRABALHO



ANA JUNÇA SILVA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
(ISCTE-IUL), LISBOA, PORTUGAL
APPSYCI – APPLIED PSYCHOLOGY
RESEARCH CENTER CAPABILITIES & INCLUSION,
ISPA- INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

Os micro-eventos afetivos diários são as situações que envolvem “pequenos” stresses e prazeres: micro-contrariedades e micro-satisfações diárias. Apesar da sua natureza micro influenciam as atitudes e comportamentos dos indivíduos no trabalho através das emoções que provocam. A *mindfulness* é o estado de estar atento e consciente do que está a ocorrer no presente momento. Este estado de consciência face aos micro-eventos parece influenciar a relação entre estes, o afeto e o bem-estar. Um conjunto de estudos focados na compreensão destas relações, têm demonstrado, que: 1) as micro-contrariedades e micro-satisfações diárias são frequentes no trabalho; 2) a *mindfulness* pode melhorar a qualidade dos micro-eventos, através da redução do stress, e do aumento de reações afetivas positivas; 3) após micro-eventos diários, a *mindfulness*: a) diminui o stress que, por sua vez, aumenta o bem-estar e o engajamento dos indivíduos no trabalho; b) aumenta o significado do trabalho e, conseqüentemente, o bem-estar dos indivíduos no trabalho.

26 NOVEMBRO 2018

12H30 | AUDITÓRIO 1

HOST
**JOSÉ
ORNELAS**

ENTRADA LIVRE



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

RUA JARDIM DO TABACO, 34
1149 - 041 LISBOA
T. 218 811 700 | F. 218 860 954
CII@ISPA.PT | WWW.ISPA.PT
f FACEBOOK/ISPA.IU