

CREACIÓN DE AMBIENTES LABORALES FELICES



EL SECRETO ESTÁ EN LO HUMANO

Pablo Claver Martín
Emprendedor desde los 9 años
Gerente de Sueños en **aeía**
ES FELIZ



Momento de conexión ...

Por parejas

***Busca en tu móvil una foto reciente que
tenga significado y coméntala.***

***Empieza la persona que haya nacido más
lejos, diciendo su apodo (si tiene).***



10.500

días trabajamos a lo largo de la vida



¿Te apetece ir a trabajar?

Felicidad en el trabajo

Encuesta Gallup

Octubre de 2017

240.000 personas de
diferentes sectores de
actividad y cargos
en **14 países**



QUITARSE LA VENDA DE LOS OJOS ES VER QUE

EQUIPOS FELICES

CLIENTES FELICES

MEJORES RESULTADOS



LA FELICIDAD ES RENTABLE PARA TODOS

Para las Organizaciones

- Las **ventas crecen** entre un **20%** y un **40 %**.
- La **productividad aumenta** alrededor del **30%**, y **3 veces la creatividad**.
- Hay un potencial de mejora superior al **40%** en la retención del talento y el **Employer Branding**
- Pueden reducirse un **66%** las bajas por enfermedad, la rotación

Datos obtenidos de estudios de diferentes universidades y consultoras: Harvard – Gallup – Adecco – Deloitte – Forbes – Contento BPS



LA FELICIDAD ES RENTABLE PARA TODOS

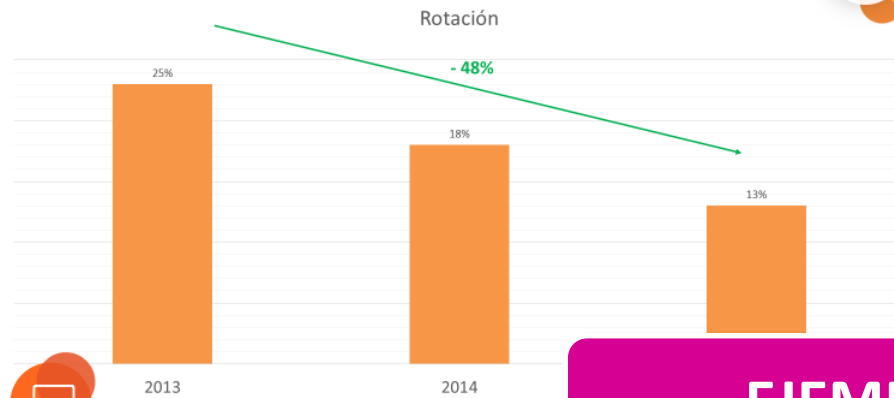
Para las personas:

- **Mejor Salud y esperanza de vida**
- **Mejores relaciones dentro y fuera del trabajo**
- **Menos nivel de estrés**
- **Más productivos y creativos**

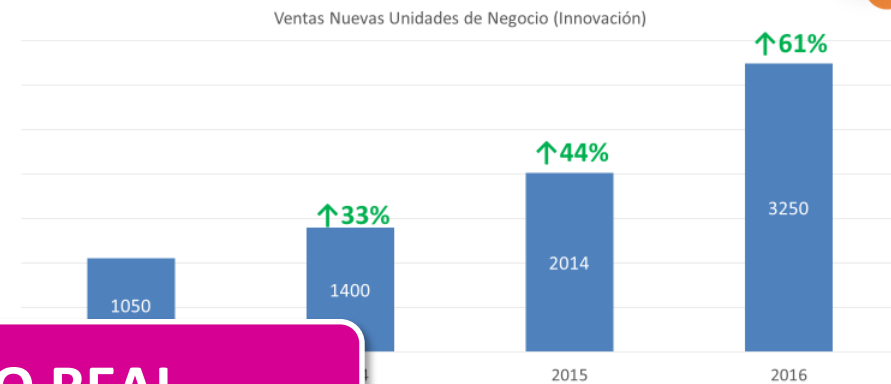
**Y simplemente
MÁS FELICES.**



Resultados Plan de La Felicidad en el Trabajo

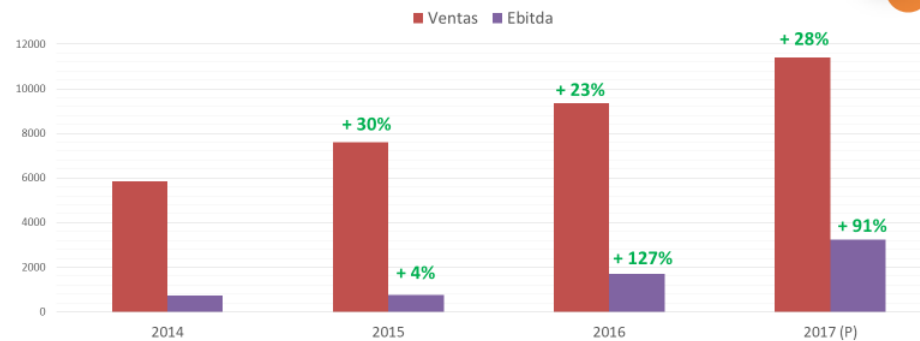


Resultados Plan de La Felicidad en el Trabajo



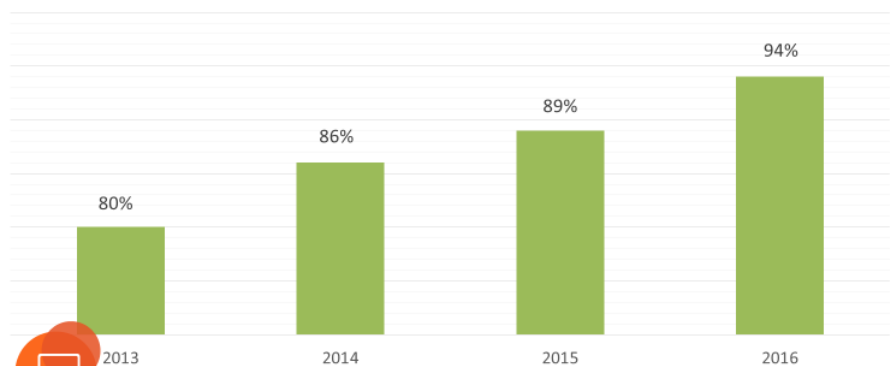
EJEMPLO REAL

Resultados Plan de La Felicidad en el Trabajo



Resultados Plan de La Felicidad en el Trabajo

¿Considera usted que Enmedio es un excelente lugar para trabajar?



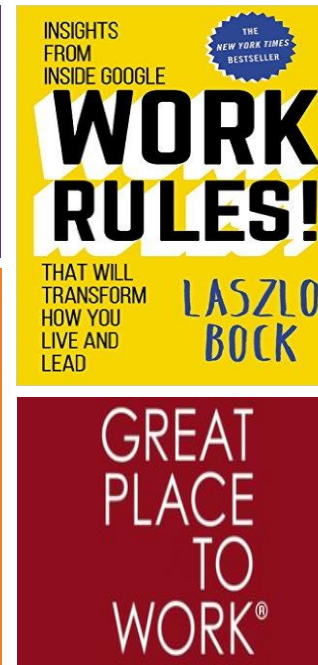
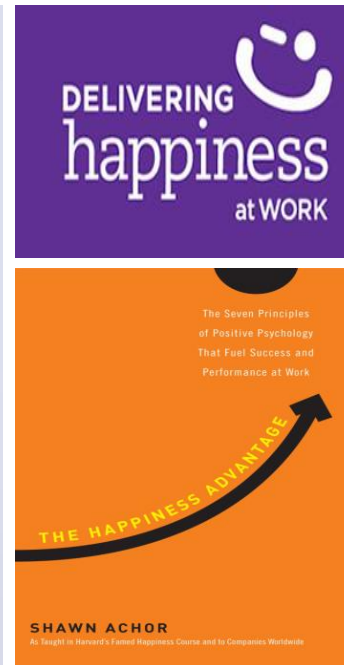
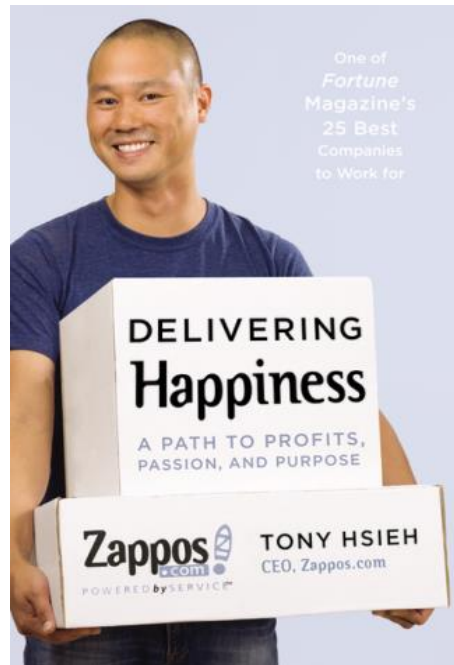
¿Por qué ahora es tan importante la Felicidad en el trabajo?



¿CÓMO CREAR AMBIENTES LABORALES FELICES?

**Con evidencias de como funcionan las
organizaciones y las personas felices.**

¿CÓMO SON LAS ORGANIZACIONES FELICES?



¿QUÉ NOS HACE FELICES?

Hay cosas muy sencillas que contribuyen a la felicidad laboral y personal.

No lo digo yo, lo dice la ciencia.



Llevar un diario de cosas positivas



Llevar una lista de tareas



Ayudar a los demás.



Tener siempre algo que esperar



Felicitar a la gente cuando hace las cosas bien



Encontrar "Pastillas de Felicidad"



Crear ESPACIOS agradables.



Saborear y celebrar los éxitos



Hacer ejercicio



Meditar
LA GRATITUD



Tener actos de amabilidad al azar con los demás



Las buenas Relaciones

Acumulación de experiencias positivas pequeñas y frecuentes

Diener, Ariely: Estudios sobre la acumulación de pequeños y frecuentes estímulos a la Felicidad

- Las investigaciones sugieren que la mejor estrategia para acumular beneficios emocionales es vivir experiencias positivas frecuentes, en lugar de unas pocas intensas. Es decir, gastar el dinero en muchos pequeños placeres y no en unos pocos grandes (Diener, Sandvik y Pavot).
- Las actividades gratis o baratas pueden proporcionar pequeños estímulos a la felicidad a corto plazo que se acumulan poco a poco, hasta producir un gran impacto en la felicidad a largo plazo (Mochon, D., M. I. Norton y D. Ariely)

Relación Gratitud - Felicidad

Robert Emmons, Sonya Lyubomirsky, Wendy Berry Mendes y otros

Las personas que practican consistentemente la Gratitud, obtienen mejoras:

- Psicológicas: Mayores niveles de emociones positivas, disfrute, optimismo y Felicidad.
- Físicas: Sistema inmune más fuerte, menor presión arterial, hacen más ejercicio y cuidan más su salud, duermen mejor.
- Sociales: Más solidarios, generosos, compasivos, menos soledad,...



Relación Solidaridad y ayudar a otros - Felicidad

- Ayudar a otros nos da el mismo placer (zonas cerebrales que se activan cuando recibimos recompensas o experiencias placenteras) que obtenemos cuando satisfacemos deseos personales. (James Rilling and Gregory Berns).
- El Voluntariado mejora el bienestar y la esperanza de vida (mejor salud, sistema inmune, menos dolores, menos depresión,...). (Stephanie Brown)
- Y es el doble de efectivo para la salud cardiovascular que la aspirina (Post and Neimark)
- La gente que da a otros aumenta su Felicidad, mientras que los que gastan en ellos se reduce su Felicidad (Elizabeth Dunn)



Ejemplos de Felicidad Corporativa

CÍRCULO DE ÉXITOS



Mejora de las
RELACIONES

CONFIANZA

GRATITUD y
RECONOCIMIENTO

EMOCIONES
POSITIVAS

Mejora de
las
APORTACIONES

Ejemplos de ambientes laborales felices

FERIA DE SUEÑOS



Mejora de las
RELACIONES

EMPATÍA y
CONFIANZA

PROPÓSITO

EMOCIONES
POSITIVAS

LADO
HUMANO

EJEMPLOS DE AMBIENTES LABORALES FELICES



Propuesta Plan de Felicidad Laboral **aeia**

Cargos que “conectan”. Resignificación.



GERENTES ~~×~~

MINISTROS Y VICEMINISTROS



DPO RECURSOS H ~~×~~

DPTO DEL ARTE DE VIVIR



GERENTE GESTIÓN HUMANA ~~×~~

GEFE (GESTOR FELICIDAD)



RECEPCIONISTA ~~×~~

DIRECTORA DE PRIMERAS
IMPRESIONES

APRENDE A SER FELIZ EN NUESTRA COMPAÑÍA

GERENTE = NACHO

APRENDIENDO A SER + FELICES

**ARQUITECTOS DE FELICIDAD, LIDERAZGO
FELIZ, APRENDIENDO A CAMBIAR
HÁBITOS y COSTUMBRES, IMPLACEMENT...**



Ejemplos de actividades probadas que funcionan

TALLERES / FORMACIÓN EN FELICIDAD

Enseñar a las personas a ser más felices



¿CÓMO CREAR AMBIENTES LABORALES FELICES?

Con estrategia y metodología.

NUESTRA FÓRMULA:

"Personas Felices, Ambientes Felices"

$$\Sigma F_i + F_c = \text{Ambiente feliz}$$

Suma de la **Felicidad individual**
de cada persona de la organización

Factores
Intrínsecos

+

Factores
Extrínsecos

+

Liderazgo
Feliz



Felicidad corporativa

Resultados de negocio
y Engagement



CÓMO CREAMOS AMBIENTES LABORALES FELICES:

MEDICIÓN Y DATOS

CIENCIA DE LA
FELICIDAD

TECNOLOGÍA

A MEDIDA

CONSULTORES
SENIOR

ÍNDICE DE
FELICIDAD AEÍA
IFa

RESULTADOS
DE NEGOCIO

PLANES DE FELICIDAD

- Sensibilización y Formación
- Programa de Actividades
- Liderazgo Feliz

comunidad 

aeía



Datos/Medición

NUESTRA FÓRMULA:

"Personas Felices, Ambientes Felices"

$$\sum F_i + F_c = \text{Ambiente feliz}$$

Suma de la **Felicidad individual**
de cada persona de la organización

Felicidad corporativa

Factores
Intrínsecos

+

Factores
Extrínsecos

+

Liderazgo
Feliz

Resultados de negocio
y Engagement

Índice de Felicidad Aeía
(IFa)

Indicadores de
Negocio
/ Engagement

aeía

**ÍNDICE DE
FELICIDAD
AEÍA
(IFa)**

FACTORES INTRÍNSECOS (60%)

FACTORES EXTRÍNSECOS (20%)

LIDERAZGO FELIZ (20%)

PROPÓSITO

RELACIONES

EMOCIONES POSITIVAS

BIENESTAR INTEGRAL

APRENDIZAJE Y DESARROLLO

**COMPENSACIÓN, BENEFICIOS
BALANCE, ESPACIOS**

**VALORES, CLARIDAD,
HUMANISMO,...**



El Índice de Felicidad Aeía (IFa)

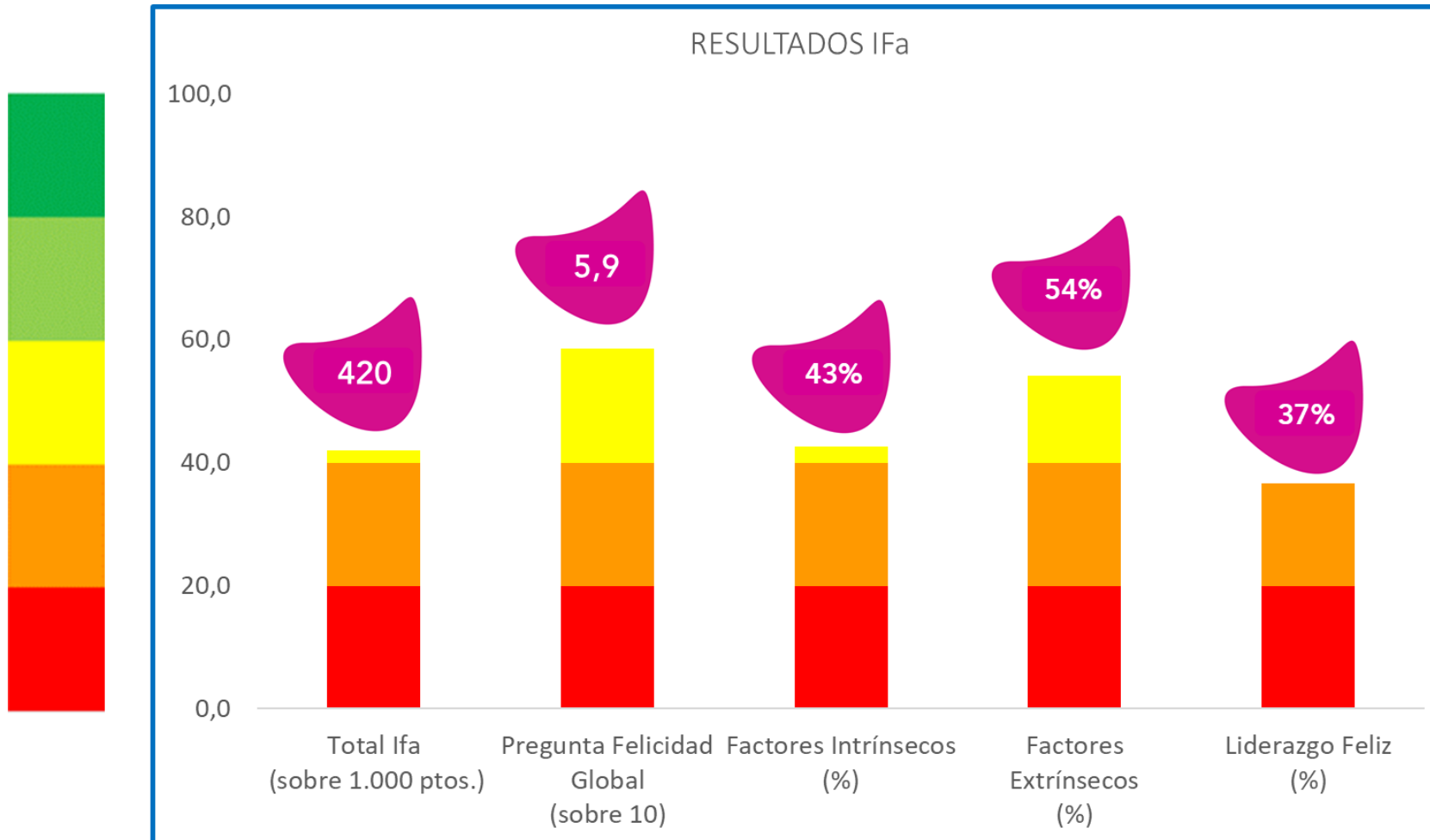
En esta empresa colaboramos habitualmente unos con otros, para conseguir los objetivos comunes. *

	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
Estoy...	☐	☐	☐	☒	☐

Mi trabajo es consecuente con mis fortalezas y me permite focalizarme en actividades que me gustan y que domino. *

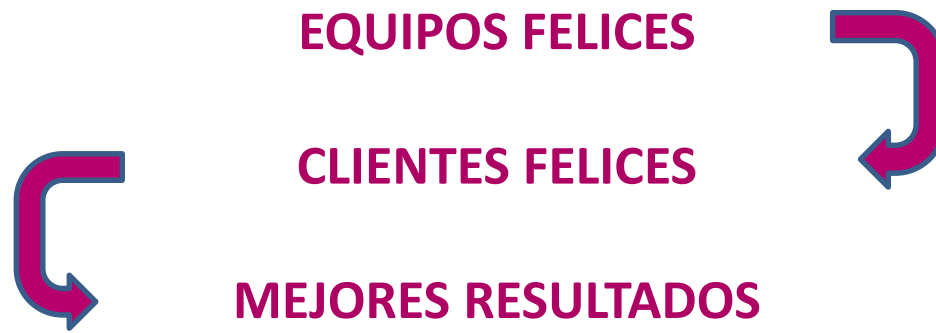
	Completamente	Bastante en	Ni de acuerdo ni en	Bastante de	Completamente

Ejemplo Resultados IFa



1. La felicidad es 1+1 (organización + personas)
2. Los Líderes tienen que ser felices. Irradiar.
3. Los planes de felicidad laboral funcionan. Tocar el corazón. Periodo de maduración.





LA FELICIDAD ES UN PROPÓSITO DE VIDA

**UN COMPROMISO PENDIENTE DE LAS
ORGANIZACIONES Y ...**

UN DERECHO (Y OBLIGACIÓN) DE LAS PERSONAS







***¡HA SIDO
UN PLACER!***

***¡MUCHAS,
MUCHÍSIMAS
GRACIAS!***

Y...



¡Seguimos en contacto!



www.pabloclaver.com

pabloclavermartin@gmail.com

+34 629207623

@PabloClaver



Pabloclaver FELICIDAD
& EMPRENDIMIENTO



GRACIAS

APRENDE A SER FELIZ EN NUESTRA COMPAÑÍA

CONTACTO

Teléfono: 629207623

Info@aeiacompania.com

MADRID - BOGOTÁ - LISBOA

www.aeiacompania.com



[in/aeia](https://www.linkedin.com/company/aeia)



[@aeiacompania](https://twitter.com/aeiacompania)