

ATIVIDADE



reconnect

Happiness at Work!



# 2023

## Retrospectiva Pessoal

Este é um convite para refletir e agradecer o ano que está finalizando e criar compromisso positivo para o ano que está por vir!

# Introdução

## Retrospectiva 2023

A retrospectiva é baseada na teoria de bem-estar PERMAH de Martin Seligman e poder ser uma poderosa ferramenta que convida a relembrar o último ano, destacando momentos significativos e conquistas.

Ao focar no que deu certo, fortalecemos a autoestima, promovemos otimismo coletivo e inspiramos um mindset positivo para o ano que está por vir.

### Emoção positiva

Experiência e cultivo de emoções como alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão e amor. Essas emoções contribuem para um estado mental positivo e bem-estar emocional.

### Engajamento

Capacidade de se envolver completamente em uma atividade, experimentar um estado de fluxo, onde tempo e consciência parecem desaparecer. O engajamento está relacionado ao aproveitamento máximo das capacidades individuais.

### Relações positivas

Destaca a importância das conexões interpessoais saudáveis e significativas. Relações positivas incluem amigos, família, colegas e outras interações sociais que contribuem para um apoio emocional sólido e uma sensação de pertencimento.

### Significado

Refere-se à busca e criação de um propósito significativo na vida. Ter um sentido claro de significado está associado a uma maior resiliência e satisfação, proporcionando uma orientação clara para as ações diárias.

### Realizações

Enfatiza a importância de estabelecer metas desafiadoras e alcançar conquistas pessoais. Celebrações de sucessos, por menores que sejam, contribuem para um aumento da autoestima e da sensação de competência.

### Saúde

Refere-se ao cuidado com a saúde física e mental. Manter hábitos saudáveis, como exercícios, descanso e práticas de autocuidado, é vital para o bem-estar geral.

# Emoção Positiva

## Retrospectiva 2023

**reconnect**

Happiness at Work!

Liste aqui as atividades que te geram emoções positivas este ano. *O que você fez feliz e o que te fizeram feliz :)*

Identifique uma situação desafiadora que você enfrentou com resiliência e otimismo. Como foi o processo de florescimento posterior a isto?

# Engajamento

## Retrospectiva 2023

Quais atividades que te geram *flow* (aquelas que te desafiem, mas estão dentro da sua capacidade?). Pode ser tanto hobby quanto atividade profissional. Liste aqui:

Revisite suas forças de assinatura (se ainda não souber, realize o questionário gratuitamente [aqui](#)) e considere as seguintes perguntas:

- . Quais são os 5 primeiras forças (de assinatura)? Quais mais utilizadas esse ano?
- . Você está utilizando suas forças de assinatura em excesso ou subutilizando-as?

# Relações Positivas

Retrospectiva 2023

reconnect

Happiness at Work!

Escolha uma pessoa que foi importante para você este ano e compartilhe com ela a importância que tem em sua vida. *Utilize o espaço abaixo para esboçar uma carta de gratidão e depois leia para a pessoa*

O que você pode fazer para melhorar suas relações pessoais e profissionais?  
*Feedback Empático:* Pense em uma situação que precise dar um feedback. Pode ser feito de forma mais empática? O que você poderia mudar na forma de falar?

# Significado

Retrospectiva 2023

Identifique uma atividade que trouxe significado profundo à sua vida em 2023. Como você pode ampliar essa sensação de significado no próximo ano?

O que pode mudar nas suas atividades diárias para encontrar mais significado?

O que você fez em 2023 que teve um impacto positivo para você, pessoas ao seu redor, sua comunidade, o mundo de uma forma geral?

# Realizações

Retrospectiva 2023

Liste aqui as conquistas alcançadas em 2023. Celebre!!!

*Best possible self.* Reflita sobre quem você quer ser e o que quer fazer na vida. Imagine seu "melhor eu possível" e crie um plano para alcançá-lo.

Avalie sua energia e vitalidade ao longo de 2023. Quais práticas contribuíram para sua sensação de bem-estar físico e mental?

Refleta sobre como andam esses aspectos em sua vida: *Movimento, Propósito, Alimentação, Conexão e Comunidade*



Refleta sobre como você gerenciou o estresse ao longo do ano. Quais estratégias foram mais eficazes e podem ser mantidas ou aprimoradas em 2024?



**reconnect**


Happiness at Work!

# Parabéns por ter realizado a Retrospectiva 2023



Esse material foi desenvolvido pela Reconnect Happiness at Work pois acreditamos ser possível construir uma vida e organização mais saudável, com significado e felicidade!

Esperamos estar juntos no ano que vem.  
Feliz 2024!



# Florescendo 2024

## Compromisso

**reconnect**

Happiness at Work!



Que esta retrospectiva tenha criado a oportunidade de revisitar coisas boas que aconteceram no ano, celebrar momentos especiais, agradecer pessoas que estiveram presentes e retribuir gentilezas recebidas.

Neste momento, convidamos você em uma pequena aventura de se comprometer com a sua felicidade e bem-estar em 2024.

Identifique um passo tangível que você deseja dar para fortalecer seu bem-estar em 2024. Como você planeja integrar esse passo na sua rotina diária?

---

Assinatura e Data