

CULTIVAR A FELICIDADE DE FORMA HOLÍSTICA

A H2O – Holistic Happiness Organization, fundada por Dália Ramalho, dedica-se a promover o crescimento pessoal e organizacional de forma sustentável e focada no bem-estar. Através de serviços de *coaching*, formação e consultoria, a H2O capacita pessoas e organizações a aumentarem os seus níveis de felicidade, integrando metodologias como a Psicologia Positiva, Inteligência Emocional, Programação Neurolinguística (PNL) e a análise comportamental DISC.



Dália Ramalho, Fundadora

Quais os principais objetivos da H2O - Holistic Happiness Organization ao promover a felicidade pessoal e organizacional?

O principal objetivo da H2O é contribuir para o bem-estar das pessoas e organizações por intermédio dos seus serviços. A seguir, é ser uma parceira na entrega de soluções personalizadas, alinhadas à sustentabilidade e aos princípios ESG. O nosso objetivo para 2025 é apoiar as empresas no *design*, construção e implementação de políticas e medidas que promovam o bem-estar dos seus colaboradores. A ‘empresa’ tem a responsabilidade de criar as condições, enquanto a ‘pessoa’ tem a responsabilidade de buscar a sua própria felicidade. Ninguém pode obrigar ninguém a ser feliz se a pessoa não quiser!

Em tempos de desconexão, muitas pessoas recorrem a soluções rápidas, mas essas abordagens falham a médio e longo prazo. A H2O procura inverter estas tendências com ferramentas da psicologia positiva e o desenvolvimento de competências socioemocionais e mentalidade de crescimento. Programas como a *Happier Journey* (para adultos), a Oficina Ser + Feliz na Minha Escola (para crianças) e o *Happier with One Shot* são exemplos disso. Trabalhamos com o modelo SPIRE e ferramentas com fundamento científico, priorizando

o desenvolvimento integral e sustentável. O *coaching* também é um serviço essencial para ajudar os clientes a desenvolverem as competências pessoais necessárias para alcançarem os seus objetivos alinhados ao propósito maior: ser mais feliz.

A Dália tem formação e experiência em Psicologia Positiva e Coaching. De que forma essas competências influenciam os serviços oferecidos pela empresa?

A psicologia positiva (PP) é a raiz da H2O e influencia todos os nossos serviços. Com base na PP, na abordagem do *Wholebeing* e nos elementos SPIRE (espiritual, físico, intelectual, relacional e emocional), a nossa missão é capacitar os nossos clientes a enfrentar os desafios do dia a dia em qualquer dimensão do ser humano.

Estas ferramentas ajudam a encarar as adversidades como oportunidades de crescimento, como os ventos que fortalecem a “árvore da vida”: mesmo que um galho quebre, ela continua a florescer. A minha formação permite oferecer soluções práticas, realistas e fundamentadas, promovendo mudanças efetivas e sustentáveis. Seguramente que não é com “pensos rápidos”!

Que mudanças considera necessárias, na nossa sociedade, para se alcançar a conexão humana? E como é que a H2O trabalha no sentido dessa mudança?

A sociedade precisa de uma mentalidade sistémica e de crescimento, focada na construção de relações autênticas e no desenvolvimento sustentável. O grande desafio é conciliar o “eu” e o “outro”, o que pode ser feito introduzindo a genialidade do “e”.

A H2O promove essa mudança com programas que desenvolvem empatia, generosidade, inteligência emocional e capacidade para lidar com a complexidade das relações humanas, sempre destacando que “tudo está interligado” - como aprendi com o Dr. Tal Ben-Shahar.

Quais são as novas metodologias que pretende implementar na H2O como resposta ao mundo atual? E como antevê o futuro da sua empresa?

A nossa maior novidade é a *Happier Journey*, um programa imersivo de três meses que capacita os participantes a desenvolverem competências para o bem-estar integral. Através de práticas concretas, este programa ajuda a criar as condições que impulsionam o florescimento humano e promovem o impacto positivo.

Acreditamos que as empresas têm um papel crucial na criação das condições de bem-estar dos colaboradores e na adoção de metodologias que realmente fortalecem o bem-estar organizacional. Vejo a H2O como uma referência em soluções inovadoras suportadas em evidências, a ajudar a construir organizações mais conscientes e alinhadas aos ODS, ESG e sustentabilidade. Vou chamar-lhe: Felicidade Sustentável.

info@h2ohappiness.pt
www.h2ohappiness.pt

