

CASE STUDY

thrive

# Humour@Work

Energia Positiva.  
Relações Mais Fortes.

Um programa de promoção do bem-estar concebido para ajudar líderes e equipas a criar ambientes de trabalho mais positivos, envolventes e psicologicamente seguros, utilizando o humor de forma intencional para fortalecer relações, reduzir tensões e melhorar a colaboração.

# 1 Contexto & Desafio do Cliente



Uma multinacional do setor tecnológico, a operar num modelo de trabalho híbrido, vivia um momento de elevada exigência organizacional. O ritmo acelerado de entregas, a pressão contínua por inovação e a dispersão geográfica das equipas criaram um ambiente altamente eficiente do ponto de vista técnico, mas progressivamente empobrecido ao nível relacional.

Começaram a emergir sinais relevantes:

- Comunicação objetiva e funcional, com pouca dimensão relacional
- Reuniões eficazes na agenda, mas frágeis na ligação entre pessoas
- Cansaço emocional acumulado
- Maior tensão perante o erro
- Distância física a traduzir-se em distância psicológica

O impacto começava a refletir-se no bem-estar, na qualidade da colaboração e na segurança psicológica, variável crítica para aprendizagem, inovação e tomada de decisão em ambientes complexos.

O desafio colocado à Thrive Partners foi claro:

**Como reforçar a qualidade da relação positiva num contexto híbrido exigente, garantindo bem-estar e segurança psicológica sem comprometer performance?**

# 2 Solução



## Abordagem Thrive Partners

A Thrive Partners desenhou uma intervenção global, transversal a todos os níveis da organização, posicionando o humor como competência relacional estratégica ao serviço do bem-estar e da segurança psicológica.

Partimos de um princípio estruturante:

Relações positivas são um dos principais preditores de bem-estar organizacional e desempenho sustentável.

O humor, quando usado de forma intencional, é um catalisador dessas relações.

A intervenção não separou lideranças e colaboradores. O objetivo foi criar uma linguagem relacional comum, reforçando responsabilidade partilhada na qualidade do clima emocional.

## Enquadramento Estratégico

- O humor como regulador emocional em contextos de pressão
- O humor como facilitador de segurança psicológica
- O humor como mecanismo de aproximação em modelos híbridos
- O humor como ferramenta de construção de relações positivas

Partindo sempre do princípio que não há Humor inteligente, mas sim formas inteligentes de o usar

## Metodologia de Intervenção

Workshops presenciais de um dia, com metodologia experiencial baseada nos princípios de Ação/ Reflexão e Experiência/Abstração.

Foram utilizadas técnicas de :

- Psicodrama
- Improvisação-Expressão dramática
- Clown
- Storytelling
- Dinâmicas situacionais baseadas em desafios reais

Os participantes experimentaram, observaram e ajustaram padrões relacionais ligados ao erro, vulnerabilidade, feedback e gestão da tensão.



## O humor foi trabalhado como:

- Instrumento de desconpressão emocional
- Facilitador de empatia
- Estratégia de clarificação
- Recurso para reduzir defensividade

Ao integrar o humor de forma consciente, a equipa pôde reforçar vínculos, aumentar confiança e recuperar a naturalidade relacional mesmo sob pressão.

# 3 Fatores Críticos de Sucesso

A intervenção assentou em quatro dimensões estruturantes:

- Intervenção transversal, reforçando cultura comum
- Criação de segurança psicológica real, permitindo exposição sem julgamento
- Ligação direta ao contexto híbrido e tecnológico, evitando abstração excessiva
- Clareza estratégica, posicionando o humor como competência ao serviço do bem-estar e não como entretenimento



# 4

## Resultados & Impacto

A intervenção gerou impactos consistentes e sustentáveis.

### Ao nível relacional:

- Redução da tensão defensiva
- Aumento da proximidade e confiança
- Humor utilizado como código comum de regulação emocional

### Ao nível do bem-estar:

- Maior sensação de pertença
- Diminuição do desgaste relacional
- Melhor capacidade de lidar com frustração e mudança

### Ao nível organizacional:

- Reforço da segurança psicológica
- Maior abertura ao feedback e ao erro como aprendizagem
- Integração do humor como prática relacional transversal

Sem perda de exigência ou foco, a organização reforçou aquilo que sustenta o desempenho no médio e longo prazo: relações positivas, confiança e equilíbrio emocional.

O humor consolidou-se como ferramenta estratégica para fortalecer bem-estar, segurança psicológica e performance sustentável em ambientes híbridos e exigentes.

# 5 Testemunhos dos Participantes

Os participantes descreveram o programa como:

*“Divertido, cativante e cheio de gargalhadas, uma forma diferente de trabalhar temas sérios.”*

*“Uma abordagem inovadora que combina leveza com reflexão profunda sobre a relação com os outros.”*

*“Dinâmico e envolvente, fez-me pensar como comunico .”*

*“Criou um ambiente de confiança que permitiu comunicar de forma mais aberta e conhecer melhor os colegas.”*

*“Despertador de consciências, mostrou como o humor pode ser usado com intenção nas relações.”*

*“Uma experiência interativa e ‘mind blowing’ que mudou a forma como encaro a comunicação no dia a dia.”*



**thrive**partners

**Onde a cultura, liderança  
e talento prosperam.**

Somos uma boutique de consultoria focada  
em apoiar as organizações a alinhar cultura,  
liderança e talento de forma a gerar valor  
sustentável e impacto duradouro.

**Saber mais**

[thrivepartners.com](https://thrivepartners.com)

**Redes sociais**

[LinkedIn](#)

**Contactos**

[Whatsapp](#)

[Info@thrivepartners.com](mailto:Info@thrivepartners.com)