

Executive Training Seminar

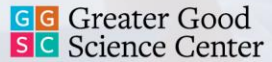
## The Science of Happiness at Work:


Boost Commitment, Performance,  
Teamwork, and the  
Bottom Line

Οργάνωση



Σε συνεργασία με



A close-up portrait of Emiliana R. Simon-Thomas, a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. The background is a soft, out-of-focus brown. An orange rectangular bar is positioned above the text on the left side of the image.

**Emiliana** directs the Greater Good Science Center's (GGSC) research fellowship program, is a co-instructor of its [Science of Happiness](#) and [Science of Happiness at Work](#) online courses, and runs key study initiatives like [Expanding the Science and Practice of Gratitude](#).

Emiliana is a leading expert on the neuroscience and psychology of compassion, kindness, gratitude, and other prosocial skills that bolster human happiness.

She earned her doctorate in Cognition Brain and Behavior at UC Berkeley, where her dissertation used behavioral and neuroscience methods to examine how unpleasant emotions influence thinking and decision-making.

During her postdoc, Emiliana shifted to studying the origins and effects of prosocial states like love of humanity, compassion, and awe.

Before joining GGSC in 2010, Emiliana served as Associate Director/Senior Scientist at CCARE (the Center for Compassion and Altruism Research and Education at Stanford University), focusing on how compassion benefits health, well-being, and psychosocial functioning.

Today, Emiliana's work spotlights the science that connects health and happiness to social affiliation, caregiving, and collaborative relationships, as she continues to examine the potential for – as well as the benefits of – living a more meaningful life.

---

**Instructor:**

**Emiliana R. Simon-Thomas, Ph.D.**

Science Director

Greater Good Science Center, UC Berkeley

# AGENDA

THURSDAY, NOVEMBER 2, 2023 @ ATHENS LAWN TENNIS CLUB

- 9.30 – 10.00 **Registration – Welcome Coffee**
- 10.00 – 10.15 **Welcome Remarks by the Organizers**  
**Instructor introduction**
- 10.15 – 10.30 **Seminar participants short introduction**
- 10.30 – 12.00 **SESSION I ► The scientific perspectives on human happiness and the crucial role of work activities**
- ◆ *What is happiness at work, what gets in the way/challenges to happiness at work?*
  - ◆ *Evidence for personal advantages of happiness at work*
  - ◆ *Evidence for organizational benefits of happiness at work (e.g. greater innovation and productivity)*
  - ◆ *Assessing, and developing a strategy to strengthen happiness at work individually, amongst teams, and organization-wide*
- 12.00 – 12.30 **Coffee Break**
- 12.30 – 14.00 **SESSION II ► Introducing the PERK (Purpose, Engagement, Resilience, and Kindness) framework for strengthening happiness at work**
- ◆ *Finding shared purpose: core values, meaning, and mattering at work*
  - ◆ *Enhancing engagement: flow, enjoyment, creativity, and progress at work*
  - ◆ *Strengthening resilience with authenticity, awareness, and emotional intelligence*
  - ◆ *Creating kindness through trust, friendliness, and mutually support at work*
- 14.00 – 15.00 **Luncheon Break**
- 15.00 – 17.00 **SESSION III ► Addressing barriers and applying PERK to create an effective, tailored plan for increasing happiness at work**
- ◆ *Identifying and addressing barriers and challenges to happiness at work for individuals, amongst teams, and in the culture of attendees' organizations*
  - ◆ *Creating an effective strategic roadmap for sustainably increasing workplace happiness at attendees' organizations; weaving happiness at work analytics into typical workplace performance indicators*
  - ◆ *Implementing that happiness at work strategy in attendees' own work lives, within teams, and across the culture of organizations, with special tips for leaders*
- 17.00 – 17.30 **Certificate of Attendance Ceremony - Seminar handouts distribution**  
End of Seminar

## Γιατί να συμμετάσχετε;

✓ Θα εξοικειωθείτε με τη μέθοδο PERK.

✓ Θα αποκτήσετε τις γνώσεις και τα εφόδια εκείνα, που θα σας βοηθήσουν, όχι μόνο να επαναπροσδιορίσετε το επίπεδο ευτυχίας και ικανοποίησης στον οργανισμό σας, αλλά και να βοηθήσετε ενεργά τους συναδέλφους σας να κατανοήσουν το λόγο, για τον οποίο η αυθεντική ευτυχία στο χώρο εργασίας είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός και εφικτός στόχος.

✓ Θα είστε εφεξής κατάλληλα εφοδιασμένοι για να μπορείτε να υποστηρίξετε, ακόμα περισσότερο και με νέα προσέγγιση, τη δέσμευση και την παραγωγικότητα μέσα στον οργανισμό σας, προσφέροντάς του μοναδική προστιθέμενη αξία και ενισχύοντας την αίσθηση του **ανήκειν**, του **σκοπού** και του **νοήματος**, όχι μόνο στο γραφείο αλλά και στη ζωή σας γενικότερα.

✓ Θα αποκτήσετε Βεβαίωση Παρακολούθησης από το GGSC UC Berkeley.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά, τα οφέλη αλλά και οι προκλήσεις ενός ευτυχισμένου εργασιακού χώρου;

Πώς θα οικοδομήσετε και θα διαδώσετε μια θετική οργανωτική κουλτούρα στην επιχείρησή σας, μέσω μιας κοινωνικά ευφυούς ηγεσίας;

Πώς θα αυξήσετε τα επίπεδα της ευτυχίας στην εργασία και θα ενισχύσετε την ομαδική εργασία, τη δέσμευση των ανθρώπων σας και την παραγωγικότητα;

Ποιες είναι οι ενδεδειγμένες στρατηγικές που ενθαρρύνουν και διαμορφώνουν μια κουλτούρα ευτυχίας στο χώρο εργασίας με καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η ευγνωμοσύνη και η καλοσύνη;

Organizer



wellbeingr  
*the source of life*

