

Yoga do Riso e Eficácia no Trabalho

Um estudo científico nos EUA mediu a auto-eficácia de empregados que praticaram Yoga do Riso durante 15 minutos em 15 dias de trabalho consecutivo.

A auto-eficácia consiste em acreditar na sua habilidade em organizar e executar a acção necessária para conseguir um objectivo ou controlar uma situação.

A auto-eficácia tem uma influência directa na eficácia do trabalho.

Depois de 3 semanas de sessões diárias de Yoga do Riso todos os participantes melhoraram em todas as habilidades de CAP (Capabilities Awareness Profile = perfil de consciência das capacidades). Passaram de empregados com "potencial" a empregados com "aptidões".

As melhorias persistiram depois do estudo.

Mais informações sobre este estúdio (em inglês)