

Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

**Você se sente plenamente reconhecida dentro da corporação?
Consegue equilibrar sua identidade e sua atuação profissional?
Gostaria de fortalecer sua autoconfiança e liderança no dia a dia?**

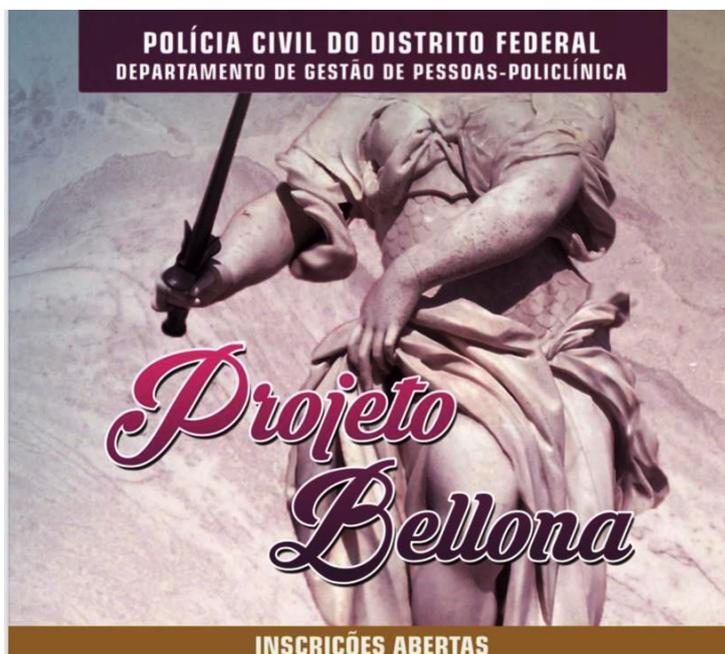
A mulher policial desempenha um papel fundamental na segurança pública, mas ainda enfrenta desafios dentro de uma estrutura historicamente masculina. O Projeto Bellona surge para fortalecer a identidade, a autoconfiança e o protagonismo da mulher na corporação, ajudando-a a assumir seu espaço sem abrir mão de quem realmente é.

Este treinamento foi estruturado para fortalecer sua mentalidade, desenvolver suas habilidades e oferecer ferramentas práticas para seu crescimento pessoal e profissional. Através de encontros dinâmicos e vivências transformadoras, você aprenderá a gerenciar conflitos, superar desafios e atuar com ainda mais segurança e autonomia.

I- Nome do Projeto - Programa BELLONA

Bellona é uma deusa da guerra da mitologia etrusca, conhecida por seu espírito forte e destemido, irmã de Marte. Ela representa a energia e a coragem do campo de batalha, sempre armada e pronta para o combate, daí a origem do termo “Bélico”.

Na Roma Antiga, Bellona era vista como uma protetora dos soldados e um símbolo do poder de luta. Apesar de sua associação com a guerra, sua imagem não é apenas de destruição, mas também de força e determinação. Ela era reverenciada em rituais que marcavam o início das batalhas, e os romanos acreditavam que suas bênçãos traziam coragem aos guerreiros. Bellona, com sua presença imponente e sua conexão com a



Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

energia da luta, acabou se tornando um ícone de bravura, sempre lembrada por aqueles que precisavam de um empurrão extra para enfrentar desafios difíceis.

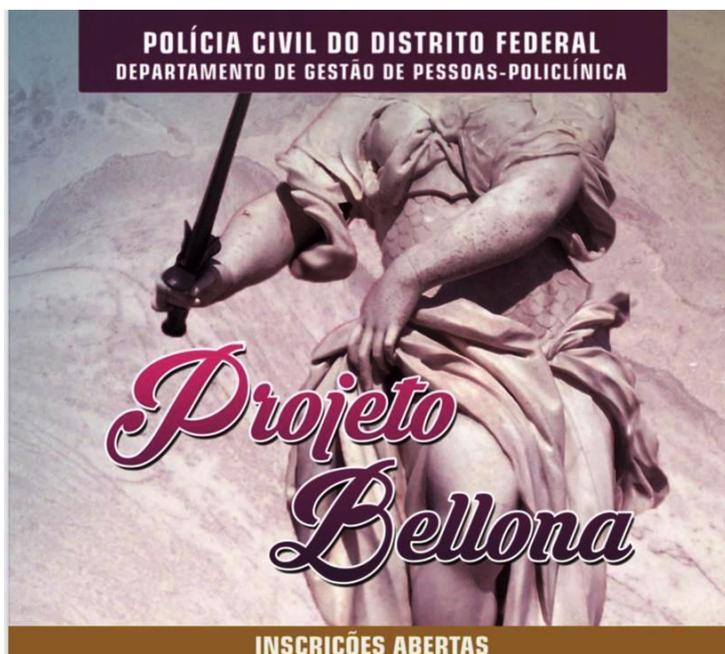
II- Justificativa

No ambiente de trabalho, é natural enfrentar desafios como diferenças de opinião, visões de mundo e comportamentos. Para a mulher policial, essa dinâmica se intensifica dentro de uma instituição historicamente marcada por uma cultura predominantemente masculina, onde força e determinação são qualidades essenciais para o desempenho da função. Esse cenário pode, por vezes, impactar a autoconfiança e a autoestima das profissionais. Embora a presença feminina na corporação tenha crescido, ainda persistem crenças e paradigmas que dificultam o reconhecimento da mulher policial como plenamente capaz de exercer qualquer função, sem precisar abdicar de sua identidade ou feminilidade.

O **Projeto Bellona** nasce para fortalecer essa percepção, ajudando cada participante a desenvolver habilidades essenciais para sua atuação, aprimorar sua capacidade de gerir conflitos e reforçar sua liderança. Por meio do autoconhecimento, da valorização de seus talentos e da ressignificação de seu papel na instituição, as policiais terão ferramentas para enfrentar desafios diários com mais segurança e assertividade. Assim, o projeto contribui para uma transformação pessoal e profissional, elevando a autoestima e fortalecendo a identidade de cada mulher dentro da corporação.

III- Metodologia

Detalhamento do **Programa Bellona**:



Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

Em cada turma são realizados 5 encontros de até 4 horas de duração, nos quais são trabalhados os seguintes tópicos, em forma de workshop, aulas expositivas, dinâmicas em grupos:

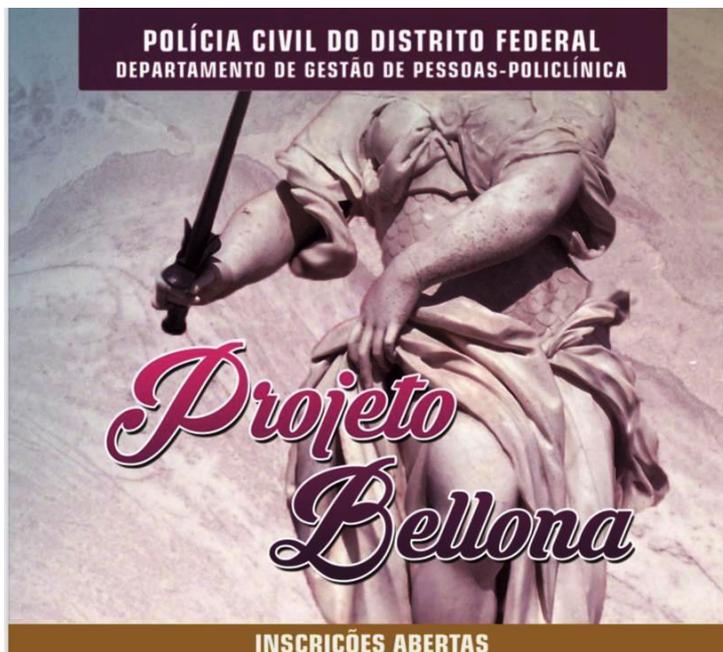
Módulo 1 – Autorresponsabilidade e Autoconsciência (1 encontro)

- ◆ Quem está no comando da sua vida?
- ◆ Como identificar e lidar com sabotadores e crenças limitantes?
- ◆ Estratégias para assumir o protagonismo da sua história.
- ✂ Proposta: Técnicas e reflexões sobre autonomia e autogestão.

Módulo 2 – Autoconhecimento (3 encontros)

- ◆ Autoimagem e percepção: Como você se enxerga e como quer ser percebida?
- ◆ Propósito de Vida e Chamado Interior: Sua carreira e sua missão estão alinhadas?
- ◆ Identificação de valores, forças e talentos: O que te torna única e poderosa?
- ◆ Construção de novas crenças fortalecedoras: Deixe para trás limitações e abraçe novas possibilidades!

Módulo 3 – Autoeficácia (1 encontro)



Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

 Workshop prático e inspirador!

◆ Dinâmicas para fortalecimento da autoconfiança.

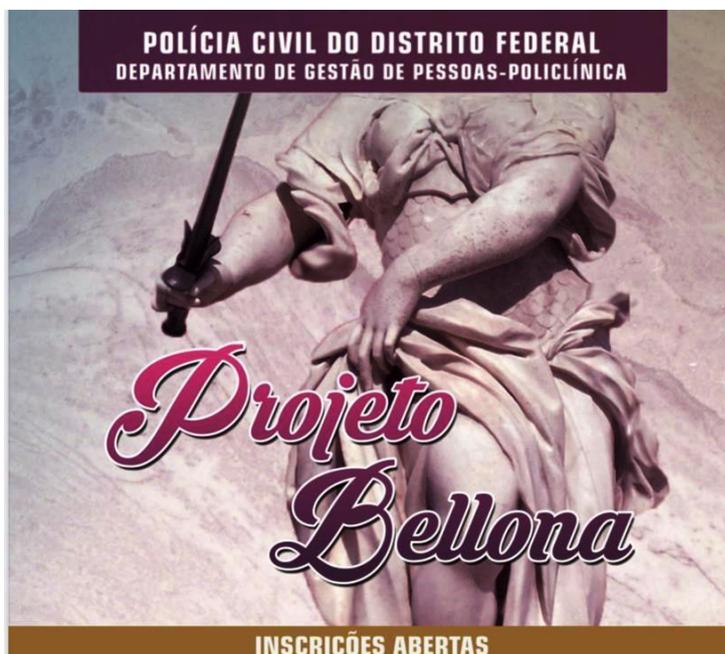
◆ Palestra motivacional com especialistas.

◆ Evento de encerramento – Celebre suas conquistas e saia mais preparada para os desafios da profissão.

***SOFT SKILLS** - Soft skills são habilidades comportamentais e sociais que estão relacionadas à personalidade e à interação humana. São competências intangíveis que podem ser desenvolvidas ao longo da vida e que são importantes para o sucesso no ambiente de trabalho.

Algumas características das soft skills incluem:

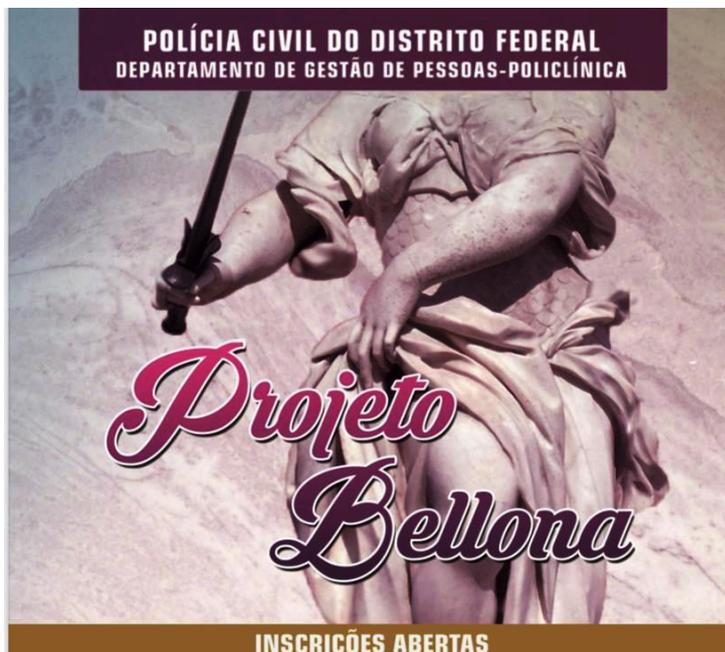
- São habilidades subjetivas e difíceis de mensurar;
- São adquiridas a partir de experiências pessoais e influenciadas por contextos culturais, educacionais e sociais;
- São criadas a partir da experiência ao lidar com o mundo à nossa volta;
- São importantes para o sucesso no ambiente de trabalho, especialmente para colaborar com colegas de equipe, lidar com clientes e enfrentar desafios.



Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

Algumas fotos do Projeto:

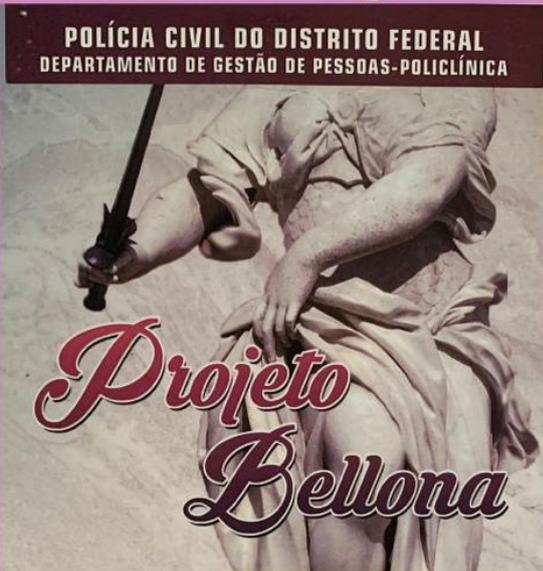




Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br



Você conhece o Projeto Bellona?



POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE GESTÃO DE PESSOAS-POLICLÍNICA

*Projeto
Bellona*

INSCRIÇÕES ABERTAS

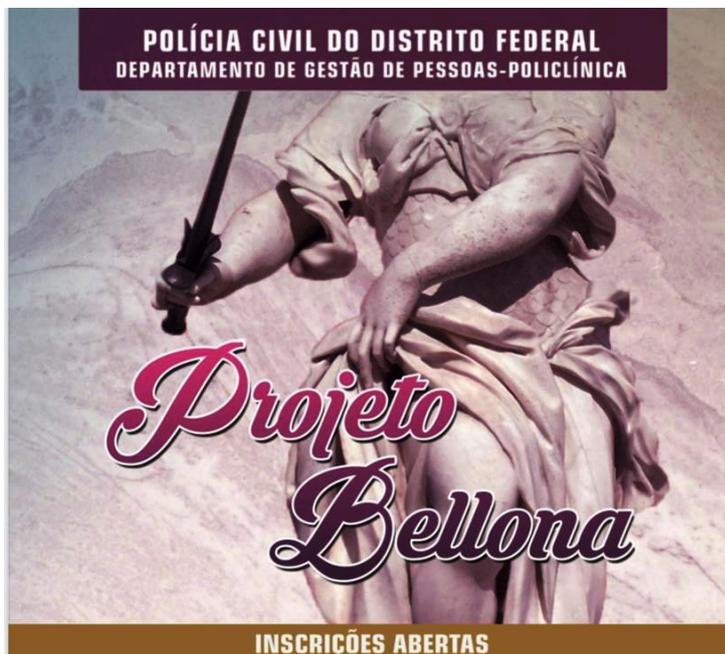
**DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS
PARA MULHERES DA ÁREA DE SEGURANÇA**

- Autoconhecimento;
- Autonomia e Liderança;
- Autogestão emocional e interrelacional;
- Autorrealização em todas as áreas da vida.



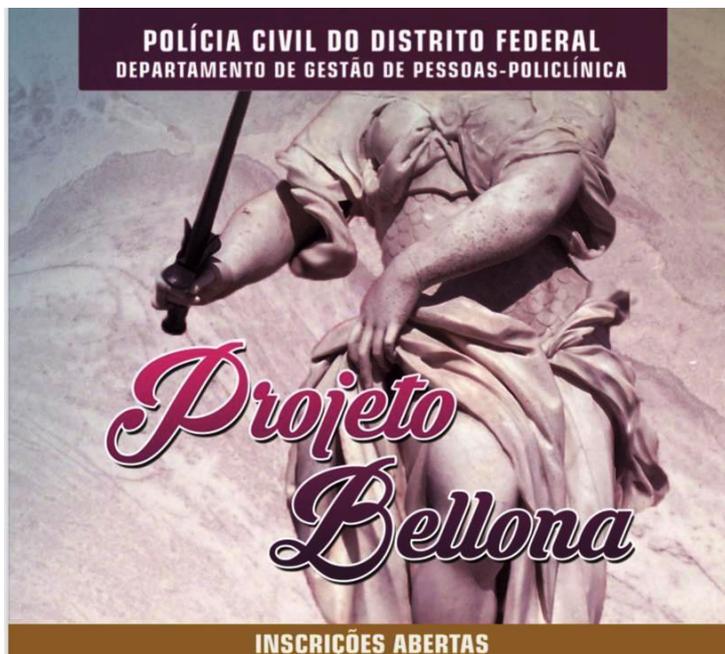
**Venha participar do processo de
Inteligência emocional
especialmente idealizado para
mulheres da segurança pública**

Garanta sua vaga: (61)98156-0886/ 99966-0577



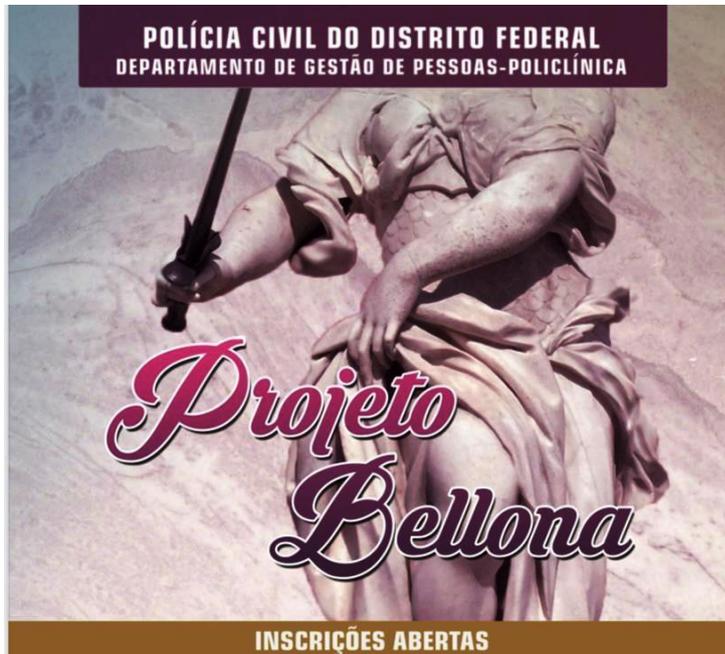
Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br





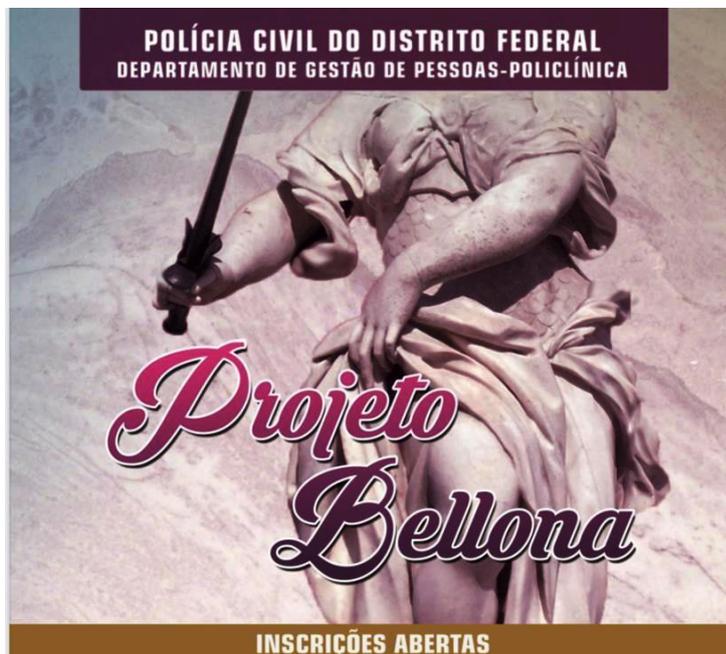
Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br



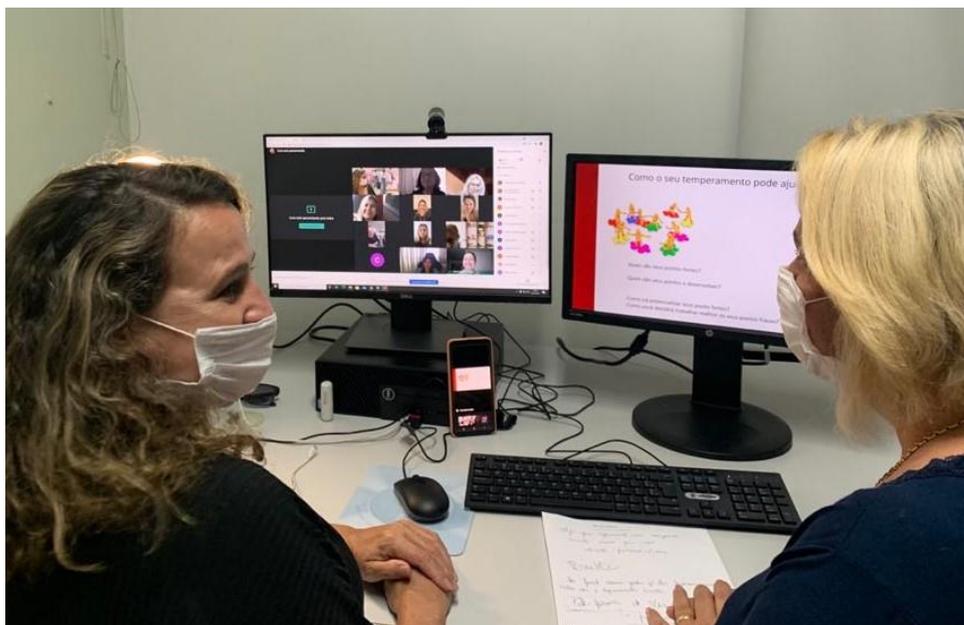


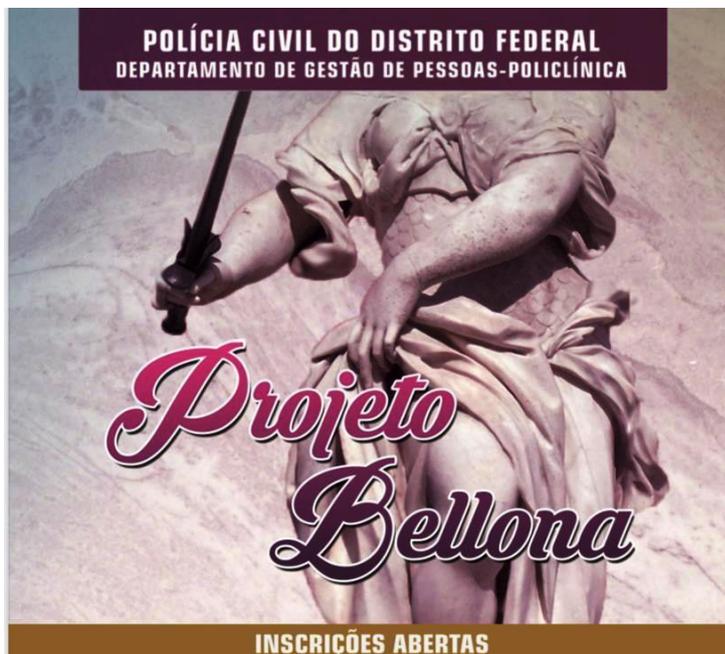
Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br





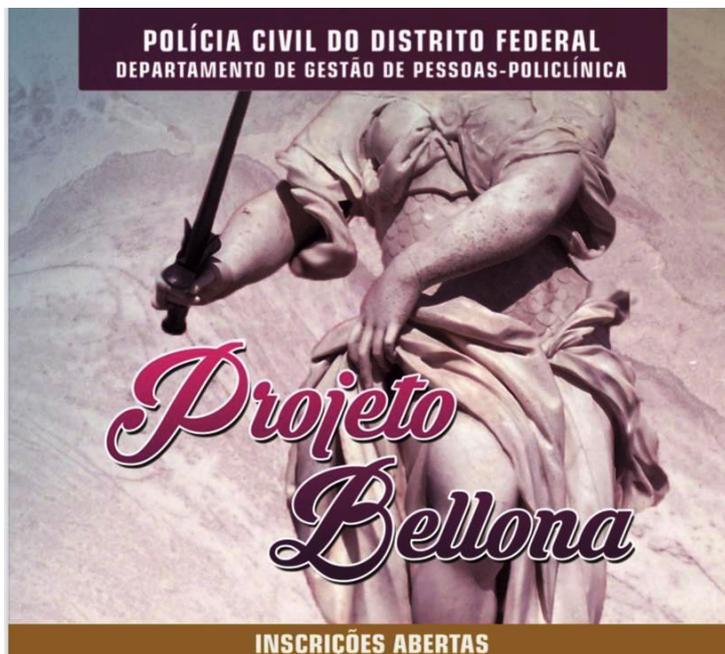
Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br





Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br





Para mais informações e pré-inscrições encaminhe e-mail para:
policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br
