



*Mais informações, mande um e-mail para: Policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br
Coordenação do projeto: Danielle Currin e Roberto Vinuales
Ramal: 5891*

PROJETO MARTE – FORÇA, LIDERANÇA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA O POLICIAL CIVIL

**Você está preparado para enfrentar os desafios do seu dia a dia sem
comprometer seu equilíbrio emocional?
Sente que a pressão do trabalho impacta seu desempenho e bem-estar?
Gostaria de aprimorar sua liderança, autocontrole e capacidade de
tomada de decisão?**

Apresentação

Na mitologia romana, Marte era o deus da guerra, símbolo de força, disciplina e liderança. Ele representava não apenas o poder militar, mas também a resiliência e a proteção daqueles que dependiam dele. Inspirado nesse arquétipo, o Projeto Marte foi criado para fortalecer o policial civil do Distrito Federal, oferecendo um treinamento prático de inteligência emocional e desenvolvimento pessoal.

Com atividades dinâmicas e ferramentas poderosas de autoconhecimento, o curso ajudará você a lidar melhor com a pressão, gerenciar conflitos e fortalecer sua liderança, promovendo um impacto positivo tanto na sua vida profissional quanto pessoal.

Justificativa

Proteger a população é uma missão desafiadora que exige preparo e equilíbrio. O dia a dia da Polícia Civil do Distrito Federal envolve atividades rigorosas e desgastantes, tanto física quanto mentalmente. Para lidar com a pressão constante do cargo, é fundamental que o policial desenvolva inteligência emocional e habilidades comportamentais que o ajudem a se manter focado, resiliente e alinhado aos valores da instituição.

O **Projeto Marte** é um treinamento de inteligência emocional voltado para os policiais civis do DF, promovido pelo **Núcleo de Qualidade de Vida da Policlínica da PCDF**. Com turmas de até **15 participantes**, o curso utiliza ferramentas práticas de desenvolvimento pessoal para fortalecer o **autoconhecimento, o autodomínio e a autorresponsabilidade**.

O objetivo do programa é capacitar o policial para gerir melhor **conflitos internos e externos**, aprimorar sua **capacidade de liderança**, solucionar desafios cotidianos com mais assertividade e lidar de forma eficaz com o estresse. Com isso, o profissional alcança um novo nível de percepção sobre si mesmo e sua carreira, fortalecendo sua identidade e autoestima e melhorando seu desempenho tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

O QUE VOCÊ VAI DESENVOLVER:

Módulo 1 – Autoconhecimento e Autorresponsabilidade

Como suas emoções afetam suas decisões?

Quem está no controle da sua vida?

Identificando forças e talentos para um desempenho mais eficiente.

Proposta: Técnicas para fortalecer a autoconsciência e assumir o protagonismo da sua trajetória.

Módulo 2 – Autodomínio e Gestão do Estresse

Estratégias para manter o foco sob pressão.

Controle emocional em situações críticas.

Desconstrução de crenças limitantes e medos que bloqueiam seu crescimento.

Proposta: Ferramentas para fortalecer a resiliência e evitar impactos negativos da rotina policial.

Módulo 3 – Propósito e Valores na Carreira Policial

Qual o seu propósito dentro da corporação?

Alinhando seus valores pessoais com os institucionais.

Como construir uma mentalidade fortalecedora e resiliente?

Proposta: Reflexões e exercícios para reforçar a motivação e o comprometimento profissional.

Módulo 4 – Inteligência Emocional e Liderança na Prática

Como gerenciar conflitos internos e externos com equilíbrio?

Técnicas para potencializar sua capacidade de liderança.

Construção de novos hábitos e crenças fortalecedoras.

Workshop prático com dinâmicas, exercícios e atividades interativas!

POR QUE PARTICIPAR?

Para desenvolver mais confiança e segurança na sua atuação.

Para aprimorar sua inteligência emocional e gestão de estresse.

Para fortalecer sua liderança e capacidade de resolver problemas sob pressão.

Para melhorar sua percepção sobre si mesmo e seu desempenho na corporação.

COMO FUNCIONA?

Duração: 4 encontros de 3 horas cada.

Metodologia: Workshops, dinâmicas, ferramentas de coaching e aulas expositivas.

Público-alvo: Policiais civis da PCDF (ativos ou aposentados), de qualquer idade, que queiram desenvolver sua inteligência emocional e fortalecer sua carreira.

O equilíbrio entre força e autocontrole faz toda a diferença na sua trajetória!

Inscreva-se e participe do Projeto Marte: policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

Fotos do projeto:



Bem vindo ao Projeto Marte!

Processo de gestão emocional
para homens policiais





