



**Projetos de
Desenvolvimento de
Habilidades Emocionais e
Comportamentais (SOFT
SKILLS) da PCDF**

A segurança pública exige mais do que técnica — exige equilíbrio, empatia, liderança e inteligência emocional. Por isso, a PCDF investe no que realmente transforma: soft skills.

Conheça nossos 5 projetos voltados ao bem-estar, desempenho e valorização de quem faz a diferença todos os dias:

- **SERH Feliz** – Emoções positivas e propósito no ambiente de trabalho.
- **PPA Everest** – Planejamento de vida, metas e visão de futuro para policiais civis.
- **Projeto Bellona** – Força feminina, autoestima e equilíbrio para mulheres da PCDF.
- **Projeto Marte** – Inteligência emocional e liderança para homens da segurança.
- **Despertar para a Excelência** – Soft skills e liderança diretamente nas unidades.

*Cuidar de quem protege é o nosso compromisso.
Entre em contato com a Policlínica e desperte o melhor da sua equipe!*

Conheça o **SERH FELIZ:** **Inovação em Saúde Emocional na** **Segurança Pública**

O programa SERH FELIZ é uma iniciativa inovadora da PCDF voltada para a promoção da saúde emocional e o fortalecimento das relações humanas no ambiente de trabalho. Pensado especialmente para os profissionais da segurança pública, o programa atua na prevenção do adoecimento mental e na construção de ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Autoconhecimento – incentivo à reflexão e ao cuidado pessoal.

Relações saudáveis – promoção da empatia, escuta e respeito mútuo.

Propósito no trabalho – valorização do papel do servidor e sentido na missão diária.

Se você quer transformar o ambiente da sua unidade, entre em contato com a equipe do SERH FELIZ:

(61) 98156-0886

policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

Cuidar de quem cuida é
nossa prioridade!

Participe do nosso questionário de Avaliação de Satisfação no trabalho e nos ajude a promover ainda mais bem-estar!

SeRHFeliz

Promoção da saúde mental e da qualidade de vida no trabalho



APRENDA TÉCNICAS PARA:

- Prevenção do burnout e da ansiedade ocupacional
- Aumento da motivação, engajamento e sentido
- Gestão emocional na comunicação e nos relacionamentos das equipes

Divulgação das turmas pela Intranet da PCDF

Mais informações: (61) 98156-0886



PCDF
DGP | POLICLÍNICA

Conheça o Programa Everest: Preparação para a Aposentadoria com Sabedoria e Qualidade de Vida

O Programa de Preparação para a Aposentadoria Everest é uma ação pioneira da PCDF voltada para apoiar os servidores que estão se aproximando de uma nova fase da vida. Mais do que encerrar um ciclo profissional, o PPA propõe uma transição consciente, planejada e saudável.

O programa trabalha cinco pilares essenciais para uma aposentadoria com qualidade de vida:

Físico – incentivo a cuidados com o corpo e bem-estar.

Psicológico – acolhimento das emoções e construção de novos sentidos.

Financeiro – planejamento para segurança e liberdade na nova etapa.

Espiritual – conexão com valores e propósitos de vida.

Relacional – fortalecimento de vínculos e redes de apoio.

Prepare-se para viver com plenitude.

Entre em contato com a equipe do PPA Everest:

(61) 98156-0886

policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

PPA Everest

Sua nova jornada de carreira com planejamento e cuidado!

POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL
POLICLÍNICA/DGP

EVEREST

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA



UMA ESCALADA RUMO AO SUCESSO EM NOVE WORKSHOPS

- ▶ Preparação e Autonomia para a Mudança;
- ▶ Levantamento de Estado Atual e Estado Desejado - Tomada de Decisão;
- ▶ Gestão Emocional e Comportamental;
- ▶ Educação Financeira I: Paradigmas sobre Finanças;
- ▶ Educação Financeira II: Lidando com o Endividamento;
- ▶ Educação Financeira III: Programando a Situação Financeira Ideal;
- ▶ Empreendedorismo e Produtividade;
- ▶ Jornada do Autoconhecimento (Perfil Comportamental, Talentos e Forças de Caráter);
- ▶ Saúde Mental – As Dimensões do Bem Estar Mental e Emocional.



Informações e inscrições pelo e-mail: policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

Av. ASCONINPCDF

Você Conhece o PROJETO BELLONA?

O Projeto Bellona é um programa de desenvolvimento pessoal e profissional voltado para mulheres policiais da PCDF. Inspirado na deusa da artes bélicas - Bellona, o projeto é símbolo de desenvolvimento e potencialização de força e determinação, promovendo, desde 2018, autoconhecimento, autoconfiança e liderança, respeitando a identidade feminina dentro da segurança pública.

Em 5 encontros dinâmicos, são trabalhados temas como: **autorresponsabilidade, propósito, valores pessoais, autoestima e habilidades socioemocionais (soft skills), por meio de vivências práticas, dinâmicas em grupo e workshops motivacionais.**

Temas abordados:

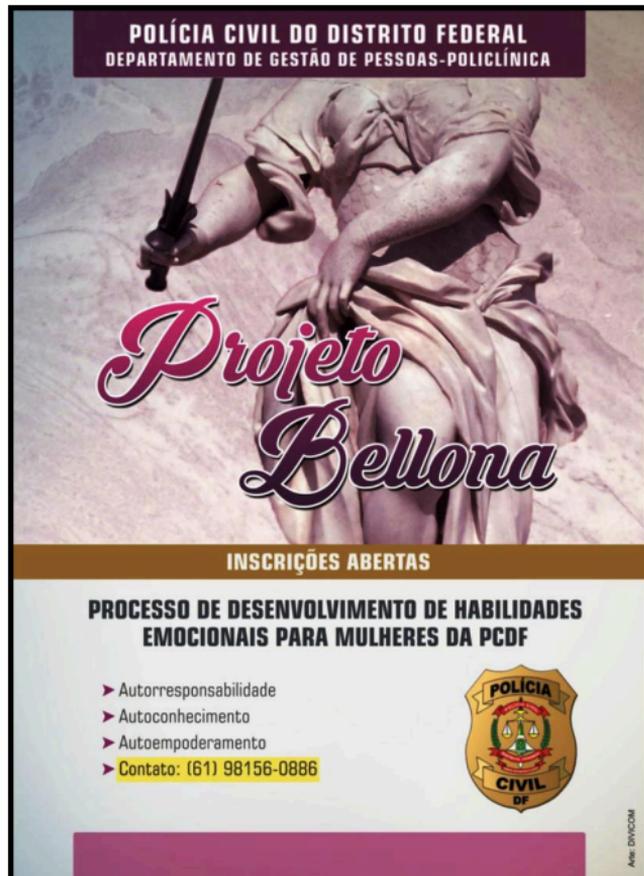
Identidade e Mecanismos de defesa, Sabotadores e Crenças Limitantes, Talentos e Forças Pessoais, Fortalecimento da Autoconfiança e Protagonismo

Saiba mais:

(61) 98156-0886

policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

**Desperte sua coragem,
lidere com poder!**



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

Projeto Bellona

INSCRIÇÕES ABERTAS

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS PARA MULHERES DA PCDF

- ▶ Autorresponsabilidade
- ▶ Autoconhecimento
- ▶ Autoempoderamento
- ▶ Contato: (61) 98156-0886



Ann. D1VCCM

Projeto Marte: Gestão Emocional e Liderança para Homens da Área de Segurança Pública

Você sente que a pressão da rotina policial está impactando seu bem-estar e desempenho? Gostaria de aprimorar sua liderança, autocontrole e capacidade de decisão sob pressão?

O Projeto Marte foi criado para fortalecer o policial civil do DF, promovendo inteligência emocional, equilíbrio e liderança consciente. Inspirado no deus romano da guerra, símbolo de força, estratégia e disciplina, o programa oferece quatro encontros intensivos com foco em autoconhecimento, gestão do estresse, propósito e habilidades comportamentais.

O que você vai desenvolver:

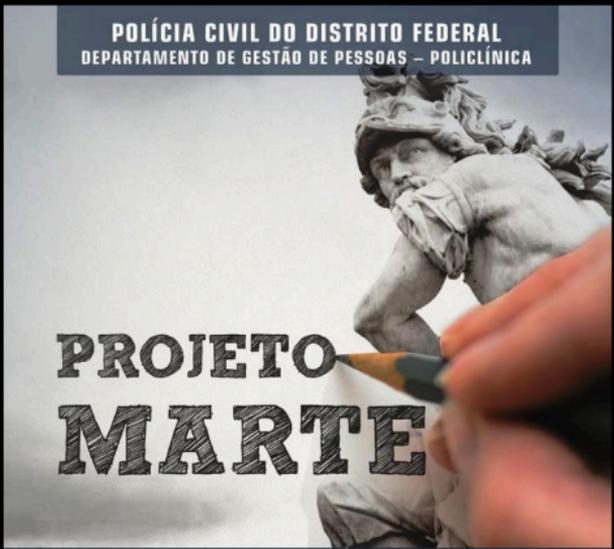
- **Autoconhecimento e autorresponsabilidade**
- **Autodomínio e controle emocional**
- **Propósito e alinhamento com valores institucionais**
- **Técnicas práticas de liderança e resolução de conflitos**
-

5 encontros de 3h cada | Turmas com até 15 policiais
Aberto a policiais civis da PCDF, ativos ou aposentados,

Saiba mais:
(61) 98156-0886

policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br

*Força, autocontrole e propósito
para quem protege a sociedade!*



POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE GESTÃO DE PESSOAS – POLICLINICA

PROJETO MARTE

**PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO
DE HABILIDADES EMOCIONAIS PARA HOMENS DA PCDF**

- ▶ Autoconhecimento
- ▶ Autodomínio e gestão das emoções
- ▶ Autorresponsabilidade
- ▶ Identificação e alinhamento de valores pessoais e institucionais
- ▶ Identificação de forças e talentos



Art: ACDOMPCDF

Despertar para a Excelência: Liderança e Soft Skills para líderes e equipes

Você está pronto para desenvolver sua liderança e fortalecer suas habilidades emocionais?

O Programa Despertar para a Excelência capacita gestores e equipes da PCDF a gerenciar emoções, melhorar a comunicação e potencializar o trabalho em equipe. Com módulos práticos e personalizados, você vai aprender a liderar com inteligência emocional, resolver conflitos e motivar sua equipe, garantindo mais equilíbrio e eficiência no dia a dia.

Módulos principais:

Comunicação Institucional - Assertividade e Empatia
Técnicas de Liderança e gestão de conflitos
Negociação e Influência
Combate a situações de Assédio
Engajamento e Fortalecimento de equipes

Saiba mais:

(61) 98156-0886

policinica-prodes@pcdf.df.gov.br

**Solicitação de treinamento via SEI à
SAA da POLICLÍNICA**



**POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL
POLICLÍNICA/DGF**

DESPERTAR PARA A EXCELÊNCIA

**TREINAMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS
PARA EQUIPES DA PCDF**

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO:

- ▶ Promover mais autoconhecimento, autoconsciência e autorresponsabilidade;
- ▶ Melhorar os relacionamentos interpessoais, empatia e comunicação assertiva;
- ▶ Desenvolver habilidades de liderança e engajamento de equipes;
- ▶ Promover mudanças sustentáveis;
- ▶ Entender aspectos do comportamento humano e aplicação no ambiente de trabalho;
- ▶ Conhecer perfis comportamentais e entender sobre diversidade humana;
- ▶ Aprender a definir metas e objetivos, gerando mais foco e produtividade;
- ▶ Aprender a gerenciar emoções e situações de conflito, e muito mais!



**Mais informações: (61) 3207-5853/ (61) 98156-0886
ou solicitação à Policlínica via SEI.**

AVR - ACOM/PCDF