

**E-mail para solicitação e pré-inscrição:** [policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br](mailto:policlinica-prodes@pcdf.df.gov.br)

**Treinamento:** SERH FELIZ – Programa de incentivo ao Bem-estar e a Felicidade na Gestão Organizacional para profissionais da área de segurança pública

**Carga horária:** treinamento de 20 h

**Coordenação:** Danielle Currlin e Roberto Vinuales

**Número máximo de participantes:** até 60 pessoas por turma.

## Qual a relevância da discussão desta temática para a organização?

Felicidade Organizacional é um conjunto de sentimentos, emoções e percepções positivas de tudo aquilo que é feito durante um dia de trabalho. Pesquisas da Universidade da Califórnia (2021) indicam que profissionais felizes são, em média, 31% mais produtivos. Esse indicador é resultado da qualidade de vida garantida àqueles que estão satisfeitos no contexto profissional. Afinal, é mais difícil se manter ativo, engajado e produtivo quando se está infeliz na área profissional ou com algum aspecto do negócio, como o salário, a liderança ou alguma política organizacional. Atualmente, aspectos como benefícios, treinamento e bom ambiente de trabalho estão sendo cada vez mais valorizados por profissionais do mundo inteiro e, de acordo com um levantamento da *Glassdoor* (especialistas em carreira) a respeito das variáveis mais valorizadas por trabalhadores brasileiros, o salário está em quinto lugar no ranking de satisfação profissional. Nas empresas, de um modo geral, percebe-se valores que normalmente levam o profissional à exaustão mental e diminuição da produtividade, portanto é fundamental olhar para o clima organizacional e ter ferramentas que auxiliarão no desenvolvimento e potencialização de mais bem-estar e mais inteligência emocional nas equipes.

*SOFT SKILLS* - Soft skills é um termo em inglês usado por profissionais de recursos humanos para definir habilidades comportamentais, competências subjetivas difíceis de avaliar e trabalhar, por serem muito subjetivas. Também são conhecidas como *people skills e interpersonal skills*

## Objetivo geral

Incentivar no ambiente organizacional uma cultura mais positiva entre gestão e equipes, através de metodologias da neurociência e psicologia positiva organizacional, utilizando técnicas e ferramentas da Neurociência e da Psicologia Positiva Organizacional, com abordagem humanística e Cognitivo-comportamental, a fim de melhorar a comunicação e a produtividade, além de promover mais coesão, espírito de equipe, satisfação e bem-estar nos ambientes de trabalho.

### Objetivos específicos:

- ✓ Aumento do engajamento e da produtividade das equipes nos processos e serviços em geral;
- ✓ Melhoria nos processos de comunicação e relacionamento interpessoal;
- ✓ Potencialização da Inteligência Emocional com foco na liderança positiva;
- ✓ Melhoria do clima organizacional;
- ✓ Melhoria na produtividade, clareza de objetivos e resolução de problemas;
- ✓ Fortalecimento da imagem institucional – espírito de dono;

- ✓ Explorar e potencializar recursos internos, tais como: talentos e forças dos profissionais, com foco no autoconhecimento e na liderança empática e apreciativa;
- ✓ Aprender como formular objetivos e planos de ação mais claros e assertivos, gerando mais motivação e engajamento;
- ✓ Ensinar ferramentas da psicologia positiva nas organizações, a fim de melhorar o engajamento, organização e produtividade, dando ênfase aos talentos e forças da equipe.

## Justificativa

A Metodologia da Psicologia Positiva Organizacional vem demonstrando que é possível desenvolver emoções positivas e bem-estar atuando sobre o ciclo do comportamento humano (sentimentos/pensamentos e comportamentos) de forma autônoma e planejada, elevando a inteligência emocional e o poder de escolha de habilidades que levarão a resultados mais produtivos para todos os envolvidos. Logo, o aumento do bem-estar pode ser desenvolvido através da consciência cognitiva, da reformulação de modelos mentais individuais, a partir de ferramentas validadas pela ciência, podendo ser replicadas com sucesso no contexto organizacional.

De acordo com o especialista em felicidade Nic Marks, a melhor definição para a felicidade organizacional seria: “a abreviação de uma ótima experiência, que resume a qualidade das vivências no trabalho diário”. Autor do livro *The Happiness Manifesto*, Nic dividiu a felicidade no trabalho em três emoções:

- Entusiasmo: um estado de energia elevada que incentiva as pessoas a criar e buscar a inovação, mobilizando esforços em equipe;
- Interesse: diretamente ligado ao nível de foco no trabalho, o que ajuda a manter o comprometimento com as tarefas e a responsabilidade com os objetivos do negócio;
- Contentamento: uma emoção subjetiva, que se traduz na satisfação em fazer um bom trabalho e ter orgulho da profissão como um todo.

Já para Martin Seligman, conhecido como pai da psicologia positiva, existem 5 fatores que determinam a felicidade no trabalho:

- Emoção positiva;
- Engajamento;
- Relacionamentos positivos;
- Sentido e propósito;
- Realização positiva.

Para ele, a felicidade no trabalho só é possível com o reconhecimento pleno das emoções positivas, virtudes e forças pessoais. Ou seja, mais do que um momento de alegria, essa sensação ou sentimento, diz respeito a algo como um estado de espírito abrangente e completo, que não se modifica nem se altera, independente dos obstáculos e frustrações que podem surgir em um dia de trabalho.

Além disso, essa felicidade também está ligada de forma direta à autorrealização e a sensação de trabalhar com um propósito, podendo aproveitar ao máximo o potencial individual e enxergar esse resultado nos impactos positivos da organização.

## Proposta de Execução

O treinamento completo poderá ser realizado em 5 workshops de até 4 horas de duração, com uma palestra inicial de 2 horas para explicação do projeto e levantamento de dados e diagnósticos, totalizando 22 horas-aulas, conforme descritos abaixo:

### 1- PALESTRA DE ABERTURA (2 HORAS)

- Apresentação de técnicas e ferramentas da Psicologia Positiva e da Ciência da Felicidade (metodologia, embasamento e aplicação);
- Aplicação de questionário avaliando 25 competências de SOFT SKILLS;
- Avaliação do nível de satisfação com a vida (Estado Atual);
- Análise do seu tipo de mentalidade (MINDSET).

### 2- EMOÇÕES POSITIVAS (4 HORAS)

- Entendendo o que são emoções e inteligência emocional;
- Como lidar com emoções dentro do ciclo do comportamento humano, promovendo emoções positivas (autoconsciência emocional);
- Lidando com modelos mentais e pensamentos automáticos;
- Técnicas para o funcionamento otimizado.

### 3- ENGAJAMENTO E MOTIVAÇÃO (4 HORAS)

- Apresentação de técnicas e ferramentas para trabalhar a motivação (intrínseca e extrínseca), força de vontade (circuito de recompensa);
- Entendendo os pilares do FLOW (Estado de Fluxo) e como promovê-lo na equipe;
- Entendendo o ciclo das necessidades humanas;
- Trabalhando o senso de pertencimento;
- Conhecendo seus mecanismos de defesa na liderança positiva;
- Aprendendo técnicas de Inteligência positiva;

### 4- RELACIONAMENTOS POSITIVOS (4 HORAS)

- Entendendo a diversidade e o comportamento Humano ( sistema de valores);
- Lidando com perfis comportamentais e padrões de comportamentos;
- Entendendo sobre empatia, rapport, conexão e inteligência social;
- Os 4 Cavaleiros do Apocalipse na Comunicação;
- Como estabelecer conexões positivas na equipe;
- Como ser um líder positivo.

### 5- SENTIDO e PROPÓSITO (4 HORAS)

- Entendendo sobre missão e propósito;

- Entendendo sobre talentos e pontos fortes e como trabalhar isso em ambiente organizacional;
- Entendendo sobre as Forças de caráter (VIA SURVEY - espinha dorsal da Psicologia Positiva);
- Como alinhar valores e objetivos pessoais aos organizacionais;
- Trabalhando com virtudes, inteligência espiritual e valores organizacionais.

## 6- REALIZAÇÃO DE OBJETIVOS (4 HORAS)

- Aprendendo a lidar com modelos mentais e paradigmas que impedem o alcance de metas; mapa de Imunidade à mudança;
- Aprendendo como formular objetivos concordantes e exequíveis;
- Objetivos SMART;
- Entendendo seu padrão de autorresponsabilidade.
- Técnicas de bem-estar organizacional ( Enfrentamento do Estresse).

### Estratégia de ensino

As aulas serão presenciais com apresentações em power point, atividades lúdicas e dinâmicas em grupos. Haverá também estudos de casos específicos sobre os temas abordados.

### Cronograma das aulas/Conteúdo programático

1- Módulo 1 – ENTENDENDO AS EMOÇÕES POSITIVAS (4 HORAS)		
CONTEÚDOS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
<p>Apresentação de técnicas e ferramentas da Psicologia Positiva e da Ciência da Felicidade (metodologia, embasamento e aplicação)</p> <p>Avaliação do nível de satisfação com a vida (Estado Atual);</p> <p>Análise do seu tipo de mentalidade (MINDSET);</p> <p>Entendendo as emoções e como lidar com elas promovendo emoções positivas (autoconsciência emocional).</p>	<p>Entender sobre emoções e como as emoções positivas podem ser produzidas.</p> <p>Desenvolver consciências sobre padrões de <i>mindset</i> (mentalidades) e de funcionamento otimizado.</p> <p>Aprender sobre as 10 emoções positivas, suas características fisiológicas.</p>	<p>FREDRICKSON B. L. Positividade. Editora: Rocco; 1ª edição. (2009)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACHOR, S. (2012). O jeito Harvard de ser feliz. São Paulo: Editora Saraiva.</li> <li>• SELIGMAN, Martin E. P. Florescer – Uma nova compreensão da felicidade e bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.</li> <li>• GARCIA, Luiz Fernando. O Cérebro de Alta Performance. 1º ed. São Paulo: Gente Editora, 2013.</li> </ul>

<b>Módulo 2 - ENGAJAMENTO E MOTIVAÇÃO (4 HORAS)</b>		
<p>Conteúdos:</p> <p>Apresentação de técnicas e ferramentas para trabalhar a motivação (intrínseca e extrínseca), força de vontade (circuito de recompensa); Entendendo os pilares do FLOW (Estado de Fluxo) e como promovê-lo na equipe; Entendendo o ciclo das necessidades humanas; Trabalhando o senso de pertencimento; Conhecendo seus mecanismos de defesa na liderança positiva; Aprendendo técnicas de Inteligência positiva;</p> <p>-</p>	<p>Objetivos de aprendizagem:</p> <p>Entender como se estabelece o clima organizacional trabalhando o estado de fluxo (FLOW) nas organizações.</p> <p>Aprender técnicas de motivação, autoeficácia, autodeterminação.</p> <p>Estágios da formação de equipes.</p> <p>Técnicas aplicadas de Liderança Positiva.</p>	<p>Referências bibliográficas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHIAVENATO Idalberto. Comportamento Organizacional: A Dinâmica do Sucesso das Organizações. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2005.</li> <li>• CHIAVENATO Idalberto. Recursos Humanos: O Capital Humano das Organizações. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2009). <b>Sugestão de Bibliografia sobre Psicologia Positiva:</b></li> <li>• GOLEMAN Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. 2ª ed. RJ: Objetiva, 2012.</li> </ul>

<b>Módulo 3 - RELACIONAMENTOS POSITIVOS (4 HORAS)</b>		
<p>Conteúdos:</p> <p>Entendendo sobre emoções e os relacionamentos interpessoais. Entendendo a diversidade e o comportamento Humano (sistema de valores); Lidando com perfis comportamentais e padrões de comportamentos; Entendendo sobre empatia, rapport, conexão e inteligência social;</p>	<p>Objetivos de aprendizagem:</p> <p>Entender técnicas e aprender ferramentas de relacionamento interpessoal aplicado.</p> <p>Os 4 Cavaleiros do Apocalipse na Comunicação; Como estabelecer conexões positivas na equipe;</p>	<p>Referências bibliográficas:</p> <p>DA MATTA Villela, VICTORIA Flora. Positive Coaching: livro de metodologia. (2012) São Paulo: Editora SB Coaching.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHAMINE, Shirzad. Inteligência Positiva. 2013.</li> </ul>

<b>Módulo 4 - SENTIDO e PROPÓSITO (4 HORAS)</b>		
Conteúdos:	Objetivos de aprendizagem:	Referências bibliográficas:

<p>Entendendo sobre missão e propósito;</p> <p>Entendendo sobre talentos e pontos fortes e como trabalhar isso em ambiente organizacional;</p> <p>Entendendo sobre as Forças de caráter (VIA SURVEY - espinha dorsal da Psicologia Positiva);</p> <p>Trabalhando com virtudes, inteligência espiritual e valores organizacionais.</p>	<p>Aprender a desenvolver as Forças de Caráter (Via Survey);</p> <p>Missão, visão e propósito (Ferramenta <i>IKIGAI</i>);</p> <p>Valores e Virtude/Ética no contexto Organizacional.</p>	<p>SELIGMAN, Martin E. P. Felicidade Autêntica – Usando a Nova Psicologia Positiva para a Realização Permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.</p> <p>KEGAN, Robert; LAHEY, Lisa Laskow. Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization (Leadership for the Common Good). EUA: Harvard Business School Publishing Corporation, 2009.</p> <p>RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. Psicoterapia Positiva Manual do Terapeuta. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019</p>
---	--	---

## Módulo 5 – REALIZAÇÃO DE OBJETIVOS

Conteúdos:	Objetivos de aprendizagem:	Referências bibliográficas:
<p>Aprendendo a lidar com modelos mentais e paradigmas que impedem o alcance de metas;</p> <p>Aprendendo como formular objetivos concordantes e exequíveis;</p> <p>Entendendo seu padrão de autorresponsabilidade</p>	<p>Aprender técnicas de formulação de objetivos; produtividade.</p> <p>Técnicas de execução, as 4 disciplinas da execução.</p> <p>Técnicas de autorresponsabilidade.</p> <p>Fechamento com técnicas para aumentar o bem-estar e manter o clima organizacional satisfatório.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DISNEY Institute, YAMAGAMI, Cristina. O jeito Disney de encantar os clientes: Do atendimento excepcional ao nunca parar de crescer acreditar. SP, Editora Saraiva, 2012.</li> <li>• AGUIAR Victor. Atendimento na era 4.0: Como Criar a Melhor Experiência Para o seu Cliente. SP, Editora Artera. 1ª edição, 2020.</li> </ul>

### Logística

Sala ampla, ventilada.

Equipamento completo de *datashow* com controle remoto.

Microfone sem fio (pilhas extras).

Quadro branco com canetas PILOT.

2 mesas de apoio.

Cadeiras dispostas em formato de meio-círculo para os participantes.

Material de escritório: canetas: azul, preta e vermelha, 10 caixas de lápis de cor, pastas e blocos de anotações, post its médios, tesoura, grampeador, cola bastão, fita-durex.

## Avaliação

Cada módulo haverá um estudo de caso específico para o módulo e uma avaliação de competências pré e pós-treinamento. Conforme consta em anexo.

### Anexo – Formulário de Avaliação de competências e indicadores – SOFT SKILLS

De 0 a 10, avalie os resultados que você vem obtendo nas competências a seguir (coluna Pré). No final do treinamento, avalie novamente os resultados que passou a obter nas mesmas competências (coluna Pós).	Pré (0-10) Data: _/_/___	Pós (0-10) Data: _/_/___
1- Identificação e Formulação de Objetivos: Consigo estabelecer metas claras para minha vida, identificando minhas prioridades e alinhando-as com meu propósito?		
2- Elaboração de Estratégias para Ação: Consigo identificar as ações necessárias para executar meus objetivos?		
3- Execução de Plano de Ação: Sigo meu plano de ação até alcançar o que quero, com motivação e perseverança? 4-		
5- Atingimento de Objetivos: Costumo atingir os objetivos que tracei para mim? Costumo persegui-los com foco e comprometimento?		
6- Identificação de Obstáculos internos: Estou consciente dos meus obstáculos internos e crenças limitantes, que me impedem de conquistar objetivos?		
7- Superação de Bloqueios: Consigo superar e ressignificar atitudes que sabotam a conquista de novos resultados em minha vida?		
8- Gestão do Tempo: Consigo priorizar e equilibrar as diversas áreas da vida sem me sentir sobrecarregado?		
9- Controle do Estresse: Estou consciente do meu nível de estresse e como ele afeta negativamente a minha vida e minha performance?		

<p><b>10- Gestão emocional:</b> Estou consciente das minhas próprias emoções e do modo como elas afetam meu comportamento e meus relacionamentos interpessoais? Consigo também gerenciar minhas emoções e compreender as emoções das outras pessoas?</p>		
<p><b>11- Relacionamentos Interpessoais:</b> de um modo geral estou satisfeito com meus relacionamentos? Sei construir relacionamentos funcionais e tirar o melhor comportamento das pessoas com as quais me relaciono? Compreendo as diversidades e o comportamento do outro?</p>		
<p><b>12- Comunicação:</b> Consigo me comunicar com clareza e assertividade? Consigo me fazer entender e usar bem a comunicação para atingir meus objetivos?</p>		
<p><b>13- Assertividade:</b> Sou capaz de dizer não sem criar conflitos e confrontos desnecessários? Consigo expressar claramente o que penso e sinto? Consigo influenciar pessoas e tirar delas uma reação positiva, mesmo nas contrariedades?</p>		
<p><b>14- Motivação para Agir:</b> costumo me sentir energizado e motivado com frequência?</p>		
<p><b>15- Foco e Direcionamento:</b> Sei exatamente em que direção estou seguindo e por quê? Consigo manter o foco e conquistar meus objetivos?</p>		
<p><b>16- Tomada de Decisões:</b> Consigo entender que decisão tomar e isso é fácil para mim. Percebo e avalio as consequências de cada decisão antes de tomá-las?</p>		
<p><b>17- Desenvolvimento Pessoal:</b> conheço minhas necessidades e invisto no meu desenvolvimento pessoal de modo planejado e sistemático?</p>		
<p><b>18- Desenvolvimento Profissional:</b> Conheço minhas necessidades e meus objetivos profissionais? Sinto-me motivado com minha carreira e resultados que venho obtendo na vida profissional?</p>		
<p><b>19- Comportamento:</b> sou capaz de identificar e reconhecer hábitos e comportamento que não estão produzindo bons resultados em minha vida? Entendo as consequências negativas de cada um deles e aceito a responsabilidade em mudá-los?</p>		

<b>20-</b> Autoestima e Autoconfiança: Acredito em mim mesmo e no meu potencial? Tenho uma imagem positiva de mim mesmo? Sei identificar e utilizar meus pontos fortes?		
<b>21-</b> Qualidade de Vida: Eu compreendo a importância do bem estar e da saúde em minha vida? Procuo fazer atividades que gosto e manter minha saúde física e mental?		
<b>22-</b> Iniciativa e Proatividade: Costumo fazer mais que é solicitado? Ofereço novas ideias e realizo ações para promover melhorias, mesmo sem ser solicitado? Demonstro espírito de liderança?		
<b>23-</b> Resolução de Problemas e Administração de Conflitos: Ajo rapidamente para resolver problemas? Acumulo problemas, ou sei delegar o que deve ser delegado?		
<b>24-</b> Liderança: Consigo tirar o melhor resultado da minha equipe, influenciando-os positivamente para a conquista de melhores resultados?		

## Tutora e Idealizadora do Programa



### **Danielle Currin (@danielle\_currin) – (61) 98156-0886**

Comunicóloga e jornalista especializada em comportamento e desenvolvimento humano, é Master Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching, pós-graduada em Psicologia Positiva para o Desenvolvimento Humano pelo IPOG/DF; em Coaching Executivo pela Faculdade Paulista de Pesquisa e Ensino Superior (FAPPES), e em Comunicação Estratégica pela UNICESP /DF, com formação em desenvolvimento de liderança e de equipes de alta performance. Atua na área de desenvolvimento humano e coaching executivo desde 2015, na área de Treinamento e Desenvolvimento de habilidades emocionais e interpessoais de pessoas, profissionais e equipes. É também certificada em: Career Coaching, Positive Coaching; Business e Executive Coaching; Life Coaching; Alpha Alpha Analyst, pela Worth Ethic Corporation (USA), tem habilidade para aplicação e devolutiva do assesment para identificação de perfis comportamentais e de liderança. Assessments Via Survey das Forças de Caráter.

É membro da Sociedade Brasileira de Coaching desde 2013 e da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL) desde 2015. Idealizadora e executora de projetos de desenvolvimento humano, psicologia positiva e gestão emocional da Policlínica/ PCDF desde 2018, como o Projeto Bellona, Projeto Marte, Programa Despertar para a Excelência, Programa Everest (Preparação para a Aposentadoria) e Felicidade Sistêmica. É professora da Escola Superior da Polícia Civil/ PCDF e ministra o curso de Inteligência Emocional e Saúde Mental. Possui mais de 8.000 horas entre treinamentos de equipes e atendimentos individuais.

