

ANEXO I

1 – SERVIÇO A SER PRESTADO

1.1 Programa para capacitação de mulheres, produtoras rurais que atuam no agro como empreendedoras, gestoras ou influenciadoras em seus negócios, famílias e comunidades.

2 – OBJETIVOS

2.1 Fortalecer o protagonismo, liderança e impacto da mulher produtora rural do agro, integrando identidade, inteligência emocional, comunicação, visão estratégica e redes de apoio, transformando suas vidas, impulsionando seus negócios e suas comunidades.

3 – CARGA HORÁRIA E CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

3.1 A carga horária total é de 48 horas, distribuídas em **6 módulos presenciais** (semanais), com **duração**: 08 horas por encontro. O conteúdo programático está distribuído da seguinte forma:

MÓDULO 1 – A POTÊNCIA DE SER MULHER: IDENTIDADE E VALOR

Objetivo: Identificar valores, forças e propósito pessoal, demonstrando coerência entre autoconhecimento e papel da mulher no agro.

Conteúdos:

1. Identidade feminina: papéis, escolhas e pertencimento.
2. Valores e propósito: fundamentos da autoconfiança e da coerência



3. Autoimagem e reputação: como projetamos quem somos no ambiente de trabalho e na comunidade.
4. Autenticidade e consistência: viver de forma alinhada aos próprios princípios.
5. Neurociência da identidade: como crenças moldam atitudes.
6. Propósito e identidade como fonte de protagonismo.

MÓDULO 2 – LÍDER DE MIM: DEFININDO MEUS CAMINHOS

Objetivo: Desenvolver autorresponsabilidade e mentalidade de crescimento, estruturando um plano pessoal de hábitos direcionando escolhas e prioridades com equilíbrio.

Conteúdos:

1. Autoliderança e autorresponsabilidade: o papel de protagonista da própria história.
2. Mentalidade de crescimento: aprender, evoluir e adaptar-se.
3. Neuroplasticidade e construção de novos hábitos.
4. Tomada de decisão consciente com clareza, equilíbrio e alinhada a valores.
5. Controle e influência.
6. Autogestão e disciplina positiva.

MÓDULO 3 – EMOÇÕES EM MOVIMENTO: A ENERGIA QUE SUSTENTA MEUS DESAFIOS

Objetivo: Desenvolver inteligência emocional e resiliência, mantendo autocontrole, empatia e equilíbrio diante de desafios.

Conteúdos:

1. Neurociência das emoções: corpo, mente e comportamento.
2. Inteligência emocional: reconhecendo gatilhos e padrões de comportamento.

3. Estratégias de regulação emocional e resiliência.
4. Equilíbrio emocional em ambientes desafiadores.
5. Comunicação emocional: expressar o que sente com clareza e empatia.
6. Resiliência: aprender com os desafios e seguir adiante com mais confiança.
7. Equilíbrio e energia: estratégias práticas para cuidar de si e sustentar a motivação.

MÓDULO 4 – PROTAGONISMO ESTRATÉGICO: SEMEANDO ESTRATÉGIAS, COLHENDO RESULTADOS

Objetivo: Desenvolver pensamento estratégico e visão de futuro, aprendendo a tomar decisões com clareza, coerência e propósito, equilibrando resultados, bem-estar e impacto positivo.

Conteúdos:

1. Pensamento sistêmico: compreensão das redes interdependentes.
2. Propósito e direção: transformar valores pessoais em metas e escolhas conscientes.
3. Decisão com sentido: agir de forma coerente com o que é importante e sustentável.
4. Liderança adaptativa: conduzindo pessoas e processos em contextos complexos.
5. Priorização inteligente: foco no que gera impacto e traz realização.
6. Planejamento intencional: transformar ideias em ações práticas e possíveis.
7. Consistência e aprendizado: manter o foco e evoluir com resultados e desafios.
8. Transformando metas em ações.

MÓDULO 5 – INSPIRAÇÃO EM AÇÃO: LIDERANÇA QUE MOVE PESSOAS

Objetivo: Desenvolver comunicação de impacto, com clareza, empatia e influência ética, inspirando e engajando pessoas.



Conteúdos:

1. Comunicação estratégica: clareza, segurança e empatia.
2. *Storytelling*: o poder das narrativas que inspiram e conectam.
3. Feedback construtivo e conversas difíceis.
4. Influência e persuasão ética: inspirar sem impor.
5. Presença de liderança: postura, expressão e linguagem corporal.
6. Inteligência relacional e gestão de conflitos.

MÓDULO 6 – RAÍZES DO AMANHÃ: CONEXÕES QUE GERAM FUTURO

Objetivo: Cocriar redes colaborativas e projetos coletivos, consolidando um plano de ação e legado feminino no agro voltado ao impacto comunitário e sustentável.

Conteúdos:

1. Redes de cooperação no agro: confiança, reciprocidade e apoio mútuo.
2. Construção de parcerias e alianças estratégicas.
3. Propósito pessoal e profissional: do “porquê” ao “para quê”.
4. Legado feminino: impacto nas próximas gerações e nas comunidades rurais.
5. Sustentabilidade e continuidade de projetos colaborativos.
6. Inteligência coletiva e inovação colaborativa.

MÓDULO 1 – A POTÊNCIA DE SER MULHER: IDENTIDADE E VALOR

Referências essenciais:

- BROWN, Brené. *A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

- FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes, 2019.
- KLEON, Austin. *Roube como um artista: 10 dicas sobre criatividade*. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Referências complementares:

- COVEY, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.
- GILBERT, Elizabeth. *Grande magia: vida criativa sem medo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.
- MARK, Margaret; PEARSON, Carol. *O herói e o fora da lei: como construir marcas extraordinárias usando o poder dos arquétipos*. São Paulo: Cultrix, 2003.
- MARTINS, José Roberto. *Branding: um manual para você criar, gerenciar e avaliar marcas*. São Paulo: Global Brands, 2006.

MÓDULO 2 – LÍDER DE MIM: DEFININDO MEUS CAMINHOS

Referências essenciais:

- BROWN, Brené. *A coragem de ser você mesmo*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2021.
- CLEAR, James. *Hábitos atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus*. Rio de Janeiro: Alta Life, 2019.
- COVEY, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.



- DUHIGG, Charles. *O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
- GOLDSMITH, Marshall. *O efeito gatilho*. Rio de Janeiro: Editora Nacional, 2017.
- GOLEMAN, Daniel. *O foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

Referências complementares:

- BENDER, Arthur. *Personal branding: construindo sua marca pessoal*. São Paulo: Integrare, 2019.
- FERRISS, Timothy. *Trabalhe 4 horas por semana*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Planeta, 2017.
- KISHIMI, Ichiro; KOGA, Fumitake. *A coragem de não agradar*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- SILVA, Flávio Augusto da. *Geração de valor*. Rio de Janeiro: Buzz Editora, 2020.

MÓDULO 3 – EMOÇÕES EM MOVIMENTO: A ENERGIA QUE SUSTENTA MEUS DESAFIOS

Referências essenciais:

- GOLEMAN, Daniel; MARQUES, Renato. *Inteligência social: A ciência revolucionária das relações humanas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- HANSON, Rick. *O cérebro e a felicidade: como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2015.
- LEMBKE, Anna. *Nação dopamina: Por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar*. São Paulo: Vestígio, 2022.

- MISCHEL, Walter. *O teste do marshmallow: por que a força de vontade é a chave do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.
- SIEGEL, Daniel J. *Mente saudável: uma jornada pessoal e global em busca da saúde e da conexão corpo e mente*. São Paulo: nVersos, 2018.

Referências complementares:

- ACHOR, Shawn. *O jeito Harvard de ser feliz*. São Paulo: Benvirá, 2012.
- BROWN, Brené. *A coragem para liderar: trabalho duro, conversas difíceis, corações plenos*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.

MÓDULO 4 – PROTAGONISMO ESTRATÉGICO: DECIDIR COM VISÃO E AGIR COM PROPÓSITO

Referências essenciais:

- BUCKINGHAM, Marcus; COFFMAN, Curt. *Quebre todas as regras*. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.
- CATMULL, Ed; WALLACE, Amy. *Criatividade S.A.: superando as forças invisíveis que ficam no caminho da verdadeira inspiração*. Rio de Janeiro: Rocco, 2014.
- KELLER, Gary; PAPASAN, Jay. *Foco: O poder da única coisa: Encontre o seu propósito e obtenha resultados extraordinários*. São Paulo: Figurati, 2023.
- SCHARMER, C. Otto. *Teoria U: como liderar pela percepção e realização do futuro emergente*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2020.
- SINEK, Simon. *Comece pelo porquê: como grandes líderes inspiram pessoas e equipes a agir*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- SINEK, Simon. *Encontre seu porquê: Um guia prático para descobrir o seu propósito e o de sua equipe*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.



- SINEK, Simon. *O jogo infinito: como grandes líderes constroem organizações que prosperam em um mundo de mudanças constantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

Referências complementares:

- COVEY, Stephen R. *O 8º hábito: da eficácia à grandeza*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.
- KNAPP, Jake; ZERATSKY, John. *Faça tempo: 4 passos para definir suas prioridades e não adiar mais nada*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2019.
- MCKEOWN, Greg. *Essencialismo: a disciplinada busca por menos*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

MÓDULO 5 – INSPIRAÇÃO EM AÇÃO: LIDERANÇA QUE MOVE PESSOAS

Referências essenciais:

- ANDERSON, Chris. *TED Talks: o guia oficial do TED para falar em público*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.
- CARNEGIE, Dale. *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard; MCKEE, Annie. *O poder da inteligência emocional: Como liderar com sensibilidade e eficiência*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.
- ROSENBERG, Marshall B. *Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora, 2021.
- XAVIER, Adilson. *Storytelling: histórias que deixam marcas*. São Paulo: Best Business, 2015.

Referências complementares:

- BENDER, Arthur. *Personal branding: construindo sua marca pessoal*. São Paulo: Integrare, 2019.
- WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal*. Petrópolis: Vozes, 2015.

MÓDULO 6 – RAÍZES DO AMANHÃ: CONEXÕES QUE GERAM FUTURO

Referências essenciais:

- DIMITRIADIS, Nikolaos; PSYCHOGIOS, Alexandros. *Neurociência para líderes: como liderar pessoas e empresas para o sucesso*. São Paulo: Universo dos Livros, 2021
- KOFMAN, Fred. *Liderança e propósito: o novo líder e o real significado do sucesso*. São Paulo: Harper Business, 2018.
- SANDERG, Sheryl. *Faça acontecer: mulheres, trabalho e a vontade de liderar*. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.
- SCHARMER, Otto. *Liderar a partir do futuro que emerge*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2014.
- SENGE, Peter M. *A quinta disciplina: arte e prática da organização que aprende*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.
- SINEK, Simon. *O jogo infinito: como grandes líderes constroem organizações que prosperam em um mundo de mudanças constantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

Referências complementares:

- BROWN, Brené. *A coragem para liderar: trabalho duro, conversas difíceis, corações plenos*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.



- GLADWELL, Malcolm. *O ponto da virada: como pequenas coisas podem fazer uma grande diferença*. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.
- HELGESEN, Sally; GOLDSMITH, Marshall. *Como as mulheres chegam ao topo*. São Paulo: Alta Books, 2019.
- KELLEY, Tom; KELLEY, David. *Confiança criativa: libere sua criatividade e implemente suas ideias*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.
- PINK, Daniel H. *Motivação 3.0 - drive: a surpreendente verdade sobre o que realmente nos motiva*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

4 – MUNICÍPIOS ENVOLVIDOS

Todos os municípios do Estado do Paraná.