

Domínio do Equilíbrio entre a **Vida Pessoal e Trabalho**

O equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho concentra-se em gerenciar **tempo e energia** enquanto em serviço e fora dele. Ter um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional garante que os policiais tenham um desempenho eficaz, reduz o estresse, evita o esgotamento e ajuda a aproveitar melhor a carreira.



FOCO NO SEU PROPÓSITO

para ajudar a evitar o esgotamento. Isso pode ser feito avaliando o impacto de suas rotinas diárias.



TENHA CUIDADO COM O SEU CORPO

mantendo hábitos saudáveis de exercício, nutrição e sono.

As questões a serem consideradas incluem:

Como o meu trabalho *torna a vida melhor* para outras pessoas?

Por que entrei para a *profissão de policial*?

Como posso adicionar *mais significado* ao que faço todos os dias?



CONECTE-SE COM OUTROS

Conecte-se com outras pessoas mantendo relações sociais com pessoas próximas a você. Atividades para se manter conectado e melhorar seu equilíbrio entre vida profissional e pessoal podem incluir:



Assumir atividades criativas e mentais com sua família.



Participar de uma atividade ao ar livre, como caminhada ou acampamento.



EVITE A SUPEREXPOSIÇÃO

às redes sociais e às notícias. Embora seja importante manter-se informado, informações em excesso podem se tornar opressivas.



PROCURE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

conversando com as pessoas ao seu redor, como seus colegas de agência, equipe de comando, liderança executiva, capelães, família, psicólogo ou outros em quem você confie. *Lembre-se de que você não está sozinho.*