

Curso Prático de PNL

15 Horas

A Programação Neurolinguística (PNL) estuda a forma como as pessoas se relacionam com o mundo exterior e como, através dos seus recursos internos, dão significado aos acontecimentos externos, com poderosas consequências nos seus estados emocionais e comportamentos subsequentes. É um modelo altamente revelador dos nossos processos internos individuais: como produzimos os resultados que produzimos e o que fazer para criar resultados diferentes.

DESTINATÁRIOS

Público em geral.

OBJECTIVOS

- ✓ Saber identificar e analisar os diversos **factores envolvidos no processo de comunicação**
- ✓ **Aumentar e potenciar a sua percepção** dos outros e do mundo
- ✓ Saber **criar estados positivos** de forma rápida
- ✓ **Instalar objectivos** – criar plano de acção eficaz
- ✓ **Identificar e compreender o nosso próprio modelo** de percepção e comunicação e aprender ferramentas práticas de PNL **para aplicação na vida e no trabalho**
- ✓ **Reconhecer os seus próprios pensamentos, sentimentos, hábitos e comportamentos**

PROGRAMA

1 – “A diferença que faz a diferença”

- História, Origens e Influências da PNL
- Princípios e Pressupostos Básicos

2 – O Real e o Percebido: modelo de comunicação da PNL

- Percepção: como vemos, ouvimos e sentimos
- Sistemas de Representação e sub-modalidades
- Como o corpo fala: pistas e identificação dos sinais

3 – Onde Estou: do Ciclo Vicioso ao Ciclo Virtuoso

- Formulação de Objectivos
- Os segredos dos objectivos alcançados
- Instalar objectivos no futuro

4 – Âncoras: activando recursos

- O que são e como funcionam as âncoras
- Activar estados desejados



FACILITADOR

Ruben Antunes. Coach e formador. Licenciado em Sociologia do Trabalho. Experiência em liderança e gestão de equipas e coordenação de equipas comerciais. Foi responsável pela Adecco Training durante 3 anos. Practitioner em PNL desde 2007 certificado internacionalmente pela IANLP e DVNLP. Consultor certificado Identity Compass.

[INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES](#)