



## **CURSO PRÁTICO DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA PARA O ALTO DESEMPENHO**

**VÁLIDO PARA EFEITO DO CUMPRIMENTO DAS 35 HORAS DE  
FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA DE ACORDO COM O CÓDIGO DO  
TRABALHO**

### **OBJETIVOS**

No final deste curso o formando estará capacitado para identificar e projectar elevados níveis de desempenho pessoal e profissional, aplicando as mais surpreendentes técnicas de PNL- Programação Neurolinguística e sistemas de modelização da Excelência Humana.

### **OBJECTIVOS ESPECÍFICOS**

Conhecer e aplicar as principais técnicas de programação neurolinguística

- » Optimizar a definição real de metas e promover o seu alcance através da utilização de recursos pessoais
- » Melhorar o processo de comunicação intra e interpessoal
- » Superar medos e fobias
- » Promover o desenvolvimento integral do indivíduo
- » Aplicar a PNL na vida pessoal e na actividade profissional (formação, vendas, educação, etc)

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

#### **1 PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA**

- » Enquadramento histórico
- » Conceito
- » Pressupostos
- » Técnicas de base - exercícios de aplicação

#### **2 MOTIVAÇÃO**

- » Tipos de motivação
- » Modalidades e sub-modalidades:
  - Análise do verbal
  - Análise do não-verbal
  - Análise dos movimentos oculares
- » Exercícios de aplicação

#### **3 VALORES**

- » Conceito
- » Relação com a motivação
- » Hierarquização de valores - exercícios de aplicação

#### **4 MISSÃO E METAS**

- » Conceito de missão
- » Definição da missão pessoal
- » Princípios para o estabelecimento de metas
- » Análise do estado atual: a Roda da Vida - exercícios de aplicação
- » Definição de metas - exercícios práticos
- » Construção e implementação de planos de ação - exercícios de aplicação

#### **5 CONSTRUÇÕES DE RELACIONAMENTOS**

- » Definição de metas de satisfação mútua
- » Estabelecimento e manutenção de rapport - exercícios de aplicação
- » Produção de sensações positivas nos outros
- » Estratégias de persuasão - exercícios de aplicação

#### **6 MEDOS E FOBIAS**

- » Conceito de medos e fobias
- » Fisiologia dos estados mentais - exercícios de aplicação
- » Técnica da Cura Rápida de Fobias - exercício de aplicação

#### **7 AUTOCONFIANÇA**

- » Conceito de autoconfiança
- » A importância do autoconceito na autoconfiança: a Janela de Johari - exercícios de aplicação
- » Estratégias para promoção da autoconfiança - exercícios de aplicação
- » Visualização criativa - exercícios de aplicação

#### **8 AUTOESTIMA**

- » Conceito de autoestima
- » Forma e conteúdo da autoestima - exercícios de aplicação
- » Padrão Switch - exercício de aplicação
- » Utilização confortável das críticas

#### **9 ATITUDE MENTAL POSITIVA E DESEMPENHO MÁXIMO**

- » Conceito de atitude mental positiva
- » Características da atitude mental positiva - exercícios de aplicação
- » Requisitos para um desempenho máximo

#### **10 COACHING E PNL**

- » Diferenças entre o Coaching e a PNL
- » Contributos da PNL nos processos de Coaching

### **DESTINATÁRIOS**

Gestores e Quadros de Empresas, colaboradores que desejem aumentar o seu desempenho, atletas, terapeutas, formadores, professores, formadores, profissionais da área da saúde e todos aqueles que desejem, pessoal ou profissionalmente, triunfar e tornar as suas vidas mais atractivas, felizes e preenchidas.

### **FORMADORES**

#### **MESTRE ANA RITA PACHECO**

Mestrado Integrado em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Pós-graduação em Avaliação e Intervenção com Crianças e Adolescentes. Formadora certificada pelo IEFP, com experiência em áreas de comportamento e desenvolvimento pessoal. Coach certificada pela Association for Coaching. Psicóloga em instituição de saúde, com intervenção direta com crianças, jovens e adultos, em dinâmicas individuais e grupais.

#### **MESTRE SARA SILVA**

Mestre em Psicologia Social e Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Doutoranda em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Psicóloga no Hospital da Prelada. Formadora Certificada pelo IEFP com vasta experiência formativa na área comportamental e desenvolvimento pessoal, designadamente na área da Formação de Formadores,





**CERTFORM**  
Escola de Formação Prática

**consolidar o futuro**

MOVE-NOS A PAIXÃO PELA FORMAÇÃO

Coaching e Programação Neurolinguística. Coach certificada internacionalmente pelo International Coaching Community (ICC). Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores ministrado pela CERTFORM. Na CERTFORM ministra Cursos na área 090 Desenvolvimento Pessoal e na área 146 Formação de Formadores.

## **CERTIFICAÇÃO**

Será emitido um Certificado de Formação Profissional através da SIGO, tal como previsto na Portaria nº 474/2010, de 8 de Julho, que será atribuído aos formandos com um nível de presenças superior ou igual a 75%.

Este Certificado é válido para efeito do cumprimento das 35 horas de formação obrigatória, de acordo com o Código do Trabalho.



**226 066 442**

935 569 146 . 935 569 148



**FORMAÇÃO Porto / Lisboa / Coimbra**

[www.certform.pt](http://www.certform.pt) [geral@certform.pt](mailto:geral@certform.pt)