

Programa de Formação

Designação do Curso	Duração
Introdução à PNL	16 horas

Forma de Organização da Formação	Modalidade de Formação
Formação a Distância (<i>E-Learning</i>)	Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)

Enquadramento do Curso

A Programação Neurolinguística foi criada na década de 70 por John Grinder e Richard Bandler e é uma disciplina que traz até si um conjunto de técnicas e ferramentas com o intuito de melhor compreender o funcionamento da sua mente para fazer um uso eficiente de toda a sua potencialidade, melhorando o seu desempenho a todos os níveis.

Ao compreender o modo como constrói e organiza os seus pensamentos passará a compreender que pode escolher para onde quer dirigir os seus pensamentos, identificando ferramentas que contribuem para que seja possível conduzir a sua vida para onde deseja: para os seus objetivos e projetos.

Esta é a sua oportunidade para encontrar ferramentas para:

- Melhorar as suas relações interpessoais, a nível profissional e social;
- Comunicar com mais clareza, tanto em ambientes profissionais como sociais;
- Melhorar a sua capacidade de foco para atingir os seus objetivos;
- Assegurar que desenvolve a sua autoidentidade e viver a sua vida profissional e social de acordo com as suas próprias expectativas (e não as dos outros);
- Melhorar o seu autocontrolo do stress e ansiedade, otimizando o seu desempenho perante desafios.

Destinatários / Pré-Requisitos

O curso Introdução à PNL está pensado para abranger:

- profissionais que pretendam mobilizar as potencialidades da PNL – Programação Neurolinguística, na otimização do seu desempenho profissional e social e adquirir novas ferramentas de comunicação.
- profissionais que pretendam mobilizar as ferramentas da PNL nas técnicas de trabalho que mobilizam com os seus clientes, utentes, pacientes, etc.

Os formandos devem também ser detentores de conhecimentos elementares de informática na ótica do utilizador que permitam:

- aceder e utilizar a plataforma de e-learning, no papel de formando.
- aceder à informação (Internet), comunicação (e-mail) e produção e armazenamento de informação (ex. OFFICE).

Objetivos Gerais

No final os formandos deverão ser capazes de reconhecer as potencialidades da PNL – Programação Neurolinguística para que possam otimizar o seu desempenho profissional e/ou social.

Objetivos Específicos

No final os formandos deverão ser capazes de:

- Articular os princípios e conceitos estruturadores PNL e da sua história;
- Diferenciar as manifestações e diversas funções do consciente e do inconsciente;
- Identificar os pressupostos da PNL; (módulo 2)
- Caracterizar o modelo de comunicação e de percepção associado à PNL;
- Caracterizar o sistema de representação associado à PNL.

Estratégias Metodológicas

O curso tem associado um itinerário pedagógico síncrono e assíncrono, organizado ao longo de 16 horas, que decorre ao longo de 4 semanas. A componente síncrona do curso tem uma duração de 12 horas, realizada em sessões com uma duração de 3 horas, uma vez por semana (4 sessões síncronas de 3 horas cada). Os conteúdos são estruturados por módulos, permitindo desenvolver a aprendizagem de forma progressiva e apelando a diferentes tipos de saberes. A componente assíncrona, de consolidação dos conteúdos na plataforma, tem uma duração prevista de 4 horas.

Na primeira sessão síncrona, de abertura do curso, antes de iniciar a abordagem aos temas do curso, a e-formadora procura identificar as necessidades e expectativas dos formandos, bem como os seus conhecimentos e experiências prévias na área do curso. Procura também criar as condições necessárias para uma boa relação pedagógica e apresentar a dinâmica de funcionamento do curso, para a orientação dos formandos.

Após cada sessão síncrona, os formandos têm a possibilidade de consolidar/rever os conhecimentos desenvolvidos na sessão síncrona anterior, a partir da análise de recursos e documentos complementares disponibilizados sobre cada um dos temas, incluindo vídeos de suporte e a própria gravação de cada sessão síncrona. Visando a consolidação dos conhecimentos, ao longo dos temas vão sendo propostos vários desafios, cujo resultado é depois trabalhado/analísado na sessão síncrona seguinte. O conteúdo na plataforma vai sendo disponibilizado à medida que as sessões síncronas que vão sendo realizadas.

Nas sessões síncronas, os formandos são convidados a participar ativamente no processo de aprendizagem, em diversas atividades sobre as temáticas apresentadas, sendo as mesmas marcadas principalmente pelo método ativo, expositivo e interrogativo. No sentido de serem realizadas dinâmicas em pequenos grupos de trabalho, os formandos são organizados em “salas simultâneas” de cerca de 8 formandos, sendo o seu trabalho acompanhado por e-assistentes que apoiam o trabalho da e-formadora.

Canais de Distribuição dos Conteúdos

O curso decorrerá em ambiente e-learning a partir da plataforma e-learning da Conversas com PNL: <https://www.conversascompnl.com/area-reservada/>

Na plataforma o curso inicia com uma secção de introdução, na qual é realizada a apresentação do curso e disponibilizados os documentos contratuais e estruturais de suporte ao curso, incluindo Contrato, Regulamento da Formação, Programa de Formação, Cronograma do Curso e Manual de Introdução à Plataforma para o Formando.

Os links de acesso às sessões síncronas são disponibilizados na própria plataforma, na área do curso e secção existente associada a cada sessão síncrona. Atendendo que as sessões síncronas decorrem em tempo real (Live Training), através de Ferramentas Digitais de Ensino a Distância, os formandos devem possuir equipamento informático com adequada ligação à internet, bem como uma webcam e microfone, por forma a que possam acompanhar e participar nas sessões síncronas sempre com a câmara ligada.

A componente assíncrona do curso é facilitada na plataforma e-learning a partir de recursos de conteúdo que o formando pode explorar para consolidação dos temas trabalhados nas sessões síncronas. No final de cada secção de conteúdo assíncrono existe sempre um exercício de validação de conhecimentos (perguntas de escolha múltipla), no sentido do formando poder consolidar também o seu progresso no desenvolvimento das aprendizagens: estes exercícios permitem ao formando validar os seus conhecimentos e ter feedback sobre o seu processo de aprendizagem.

As gravações das sessões síncronas são disponibilizadas na plataforma de e-learning, que ficará inteiramente disponível por um período de 3 meses após conclusão do curso.

Estratégia Pedagógica de Tutoria

Em todo o processo, os formandos são acompanhados pela e-formadora do curso, a qual dinamiza as sessões síncronas, com o apoio de um conjunto de e-assistentes que suportam a realização de atividades de grupo, realizadas em “salas simultâneas”, com até 8 formandos. Contudo, no todo do curso, a e-formadora assume um papel fundamental no desenvolvimento do percurso de formação dos formandos, incentivando e facilitando a aquisição de conhecimentos e monitorizando o desenvolvimento das aprendizagens realizadas.

Para além da interação com a e-formadora em cada sessão síncrona, os formandos têm também a possibilidade de colocar questões no campo de Fórum ou mensagem privada, tendo direito à resposta no prazo máximo de 48 horas úteis.

Complementarmente, existe um canal de WhatsApp de suporte ao curso, no qual a e-formadora procura reforçar a dimensão interativa entre os formandos, bem como o acompanhamento do seu percurso nos períodos entre sessões síncronas. O link de acesso às sessões síncronas é também disponibilizado neste canal.

Metodologia de Avaliação

No presente curso a avaliação das aprendizagens dos formandos vai ocorrer ao longo do curso (avaliação contínua) e no final do mesmo (avaliação sumativa):

- avaliação contínua, realizada ao longo das sessões síncronas do curso, tendo por base os seguintes indicadores: Participação, Relacionamento Interpessoal e Aplicação de Conhecimentos Adquiridos nos exercícios realizados ao longo do curso, avaliados numa escala de 1 a 5 (1 - Muito Insuficiente; 2 - Insuficiente; 3 - Suficiente; 4 - Bom; 5 - Muito Bom).
- avaliação sumativa será centrada na realização de um teste final de validação de conhecimentos composto por 15 questões de escolha múltipla, sendo que o formando tem, no máximo, 60 minutos para realizar o teste, a partir do momento que o inicia.

A classificação final dos formandos será apresentada numa escala de avaliação quantitativa de 0 a 100%, coincidente com a nota obtida no teste de avaliação final. Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso quando a sua classificação final for igual ou superior a 70%.

Quando os formandos cumprem as condições definidas para o aproveitamento no curso, têm acesso a um Certificado de Formação Profissional emitido de acordo com a legislação em vigor.

Regras de Assiduidade e Pontualidade

Para garantir o aproveitamento no curso, e a obtenção do Certificado de Formação Profissional, a assiduidade dos formandos deverá ser de 90% nas sessões síncronas, existindo uma tolerância permitida de 10 minutos após a hora definida para o início de cada sessão.

Durante as sessões síncronas os formandos têm obrigatoriamente de ter a câmara ligada e o sistema de som funcional.

O curso fica concluído com o preenchimento do Questionário de Avaliação da Formação disponível na plataforma e-learning (última secção do curso).

Metodologia de Avaliação da Formação

Todos os percursos de formação desenvolvidos pela Conversas com PNL são avaliados pelos formandos, pela e-formadora, pelos e-assistentes e pela coordenação pedagógica através de questionários disponibilizados no final do respetivo percurso.

Conteúdos Programáticos e Respetiva Carga Horária			
<i>Sequência dos módulos/temáticas a desenvolver</i> <i>(Conjunto de módulos, conteúdos, temáticas formativas a abordar ao longo do curso)</i>	Carga Horária (h)		
	Síncrona	Assíncrona	Total
Módulo I – O que é a PNL e suas origens 1 - O que é a PNL 2 - Como surge	3h00	0h30	3h30
Módulo II – Inconsciente e Pressupostos 3 - Entendendo o inconsciente 4 - Pressuposto: O mapa não é o território 5 - Pressuposto: O que foca aumenta 6 - Pressuposto: Todos fazemos parte de um sistema 7 - Pressuposto: Há uma intenção positiva por trás de todo o comportamento 8 - Pressuposto: É necessária flexibilidade para estar num sistema e atingir os próprios objetivos. 9 - Pressuposto: As pessoas já têm todos os recursos de que necessitam para agir de forma efetiva e ter sucesso. 10 - Pressuposto: Não há erros ou fracassos. Só há feedback. 11 - Ampliando o mapa com os pressupostos	6h00	1h30	7h30
Módulo III – Modelo de Comunicação e Percepção e Sistemas de Representação 12 - Como captamos o mundo exterior 13 - Estado 14 - Epistemologia 15 - Características dos Sistemas de Representação 16 - Saiba o seu sistema preferencial 17 - Desenvolver os sistemas de representação 18 - Correspondência entre sistemas	3h00	1h00	4h00
Avaliação Final de Conhecimentos	---	1h00	1h00
Total	12 horas	4 horas	16 horas