

## Programa de Formação

Designação do Curso	Duração
Practitioner em PNL	160 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.

De forma aprofundada, o curso Practitioner em PNL procura a consolidação das ferramentas que permitem:

- Melhorar as relações interpessoais, a nível profissional e social;
- Comunicar com mais clareza, tanto em ambientes profissionais como sociais;
- Ultrapassar medos e fobias
- Melhorar a capacidade de foco para atingir objetivos;
- Assegurar que cada pessoa desenvolve a sua autoidentidade para viver a sua vida profissional e social de acordo com as suas próprias expectativas (e não as dos outros);
- Melhorar o autocontrolo do stress e ansiedade, otimizando o desempenho individual perante desafios.
- Resignificar acontecimentos para melhorar a sua gestão emocional.

### Destinatários / Pré-Requisitos

O Practitioner em PNL está pensado para abranger empresários, gestores, líderes de equipas, consultores, profissionais de saúde, profissionais da educação/formação, atletas e treinadores de alta competição, entre outros profissionais que, a partir das potencialidades da PNL, pretendam melhorar a sua performance a dois níveis:

- otimizando o seu desempenho profissional e social com o suporte de novas ferramentas de comunicação;
- mobilizando as ferramentas da PNL nas técnicas de trabalho que utilizam 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 otimizar o seu desempenho profissional e social, tendo como suporte as potencialidades e técnicas da PNL – Programação Neurolinguística.

## Objetivos Específicos

No final os formandos deverão ser capazes de:

- Módulo 1 - Articular os princípios e conceitos estruturadores da PNL;
- Módulo 2 - Articular os pressupostos da PNL;
- Módulo 3 - Aplicar o modelo de comunicação e de percepção associado à PNL;
- Módulo 4 - Reconhecer o impacto dos Sistemas de Representação individuais no comportamento;
- Módulo 5 - Articular os pilares fundamentais da PNL na gestão do comportamento;
- Módulo 6 - Aplicar a técnica das posições perceptivas
- Módulo 7 - Definir objetivos corretamente para que seja possível alcançar os resultados desejados;
- Módulo 8 - Criar, reforçar e utilizar âncoras na gestão do comportamento;
- Módulo 9 - Gerir crenças e submodalidades na atribuição de significado à realidade;
- Módulo 10 - Aplicar o metamodelo e o modelo de Milton num processo de comunicação;
- Módulo 11 - Aplicar as técnicas de acesso e reprogramação do inconsciente.

## Estratégias Metodológicas

O curso tem associado um itinerário pedagógico síncrono e assíncrono, organizado ao longo de 160 horas, que decorre ao longo de 10 meses. A componente síncrona do curso tem uma duração de 120 horas, realizada em sessões com uma duração de 3 horas, uma vez por semana (4 sessões síncronas de 3 horas cada por mês). 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 40 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, 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 de forma progressiva, em função das sessões síncronas que vão sendo realizadas.

Em função da natureza das capacidades previstas desenvolver, os desafios propostos ao longo de cada módulo são fundamentais para que cada formando trabalhe e desenvolva as ferramentas suportadas pelas potencialidades da PNL. As sessões síncronas apresentam igualmente um importante papel no desenvolvimento destas ferramentas. Como tal, 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, 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, ficando inteiramente disponíveis por um período de 1 ano após conclusão do curso.

### Estratégia Pedagógica de Tutoria

Em todo o processo, os formandos são acompanhados pela e-formadora do curso, o 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

A avaliação das aprendizagens vai ocorrer ao longo do curso (avaliação contínua) e no final do mesmo (avaliação sumativa):

- A avaliação contínua ocorre ao longo das sessões síncronas e componente assíncrona do curso e tem um peso de 50% no cálculo na nota final do formando, com um peso de 25% associado a cada componente da formação síncrona e assíncrona:
  - Nas sessões síncronas, a avaliação dos formandos centra-se na sua participação, relações interpessoais estabelecidas e aplicação dos conhecimentos nos exercícios realizados, nomeadamente nas atividades realizadas em “salas simultâneas”;
  - Na componente assíncrona do curso, a avaliação contínua tem como foco as tarefas, desafios ou exercícios disponibilizados após cada sessão síncrona.

- A avaliação sumativa, com um peso de 50% no cálculo da nota final do formando, será centrada em dois momentos, cada um com um peso de 25%:
  - Na realização de um teste final de validação de conhecimentos composto por 72 questões de escolha múltipla, sendo que o formando tem, no máximo, 60 minutos para realizar o teste, a partir do momento que o inicia;
  - Na realização de um trabalho de grupo (a pares) e apresentação (duração de 25 minutos cada grupo) de uma técnica aprendida ao longo da formação.

A classificação final dos formandos será apresentada numa escala de avaliação de 1 a 5 valores: 1- Muito Insuficiente; 2 – Insuficiente; 3 – Suficiente; 4 – Bom e 5 – Muito Bom. Considera-se que um formando teve aproveitamento no curso quando a sua classificação final for igual ou superior a 3 – Suficiente.

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, sendo obrigatória a visualização posterior da gravação da sessão. Existe uma tolerância permitida de 10 minutos após a hora definida para o início de cada sessão síncrona.

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 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

<b>Sequência dos módulos/temáticas a desenvolver</b> <i>(Conjunto de módulos, conteúdos, temáticas formativas a abordar ao longo do curso)</i>	<b>Carga Horária (h)</b>		
	<b>Síncrona</b>	<b>Assíncrona</b>	<b>Total</b>
<b>I. Introdução à PNL, princípios básicos</b> 1. Apresentação de e-formadora e formandos 2. Os 3 Pilares das Conversas com PNL 3. Roda da Vida 4. O que é a PNL 5. Origens da PNL 6. Essência da PNL: Modelagem 7. Para que serve a PNL 8. Entendendo o inconsciente 9. Sistema de ativação Reticular	15h00	3h00	18h00
<b>II. Pressupostos – Princípios essenciais</b> 1. Pressuposto: O mapa não é o território 2. Pressuposto: O que foca aumenta 3. Pressuposto: Todos fazemos parte de um sistema 4. Há intenção positiva por trás de todo o comportamento 5. É necessária flexibilidade para estar num sistema e atingir os próprios objetivos.	12h00	2h00	14h00

<b>Conteúdos Programáticos e Respetiva Carga Horária</b>			
<b>Sequência dos módulos/temáticas a desenvolver</b> <i>(Conjunto de módulos, conteúdos, temáticas formativas a abordar ao longo do curso)</i>	<b>Carga Horária (h)</b>		
	<b>Síncrona</b>	<b>Assíncrona</b>	<b>Total</b>
6. As pessoas já têm todos os recursos de que necessitam para agir de forma efetiva e ter sucesso 7. Não há erros ou fracassos. Só há feedback 8. Técnica: Ampliando o mapa com os pressupostos			
<b>III. Modelo de Comunicação e Percepção</b> 1. Como captamos o Mundo Exterior 2. Epistemologia: Como fazemos o acesso ao mundo 3. Estado 4. Cadeia de Excelência	6h00	3h00	9h00
<b>IV. Sistemas de Representação</b> 1. Características dos Sistemas de Representação 2. Reconhecimento do sistema preferencial individual 3. Desenvolver os sistemas de representação 4. Correspondência entre sistemas 5. Pistas Acesso Ocular	9h00	2h00	11h00
<b>V. PNL – Pilares fundamentais</b> 1. Acuidade Sensorial 2. Descrição, interpretação, avaliação 3. Leitura sensorial, leitura da mente 4. Calibração 5. Exercício calibração 6. Rapport – O que é? 7. Técnicas de sincronização e espelhamento 8. Rapport – Quando fazer? 9. Quebrar o rapport 10. Etapas para a influência	9h00	3h00	12h00
<b>VI. Posições Perceptivas</b> 1. Posições perceptivas 2. Posição tripla 3. Técnica: Posições perceptivas	3h00	2h30	5h30
<b>VII. Resultados bem elaborados</b> 1. Objetivos: Importância de os ter 2. Objetivos SMART 3. Visualização para instalação de objetivos 4. PNL: Resultados bem elaborados 5. Princípios de sucesso 6. Técnica: Atraindo o futuro 7. Grupo de influência	6h00	2h00	8h00
<b>VIII. Âncoras</b> 1. Âncoras: o que são 2. Técnica: Âncora Simples 3. Técnica: Pilha de Âncoras 4. Técnica: Colapso de Âncoras 5. Técnica: Círculo de excelência 6. Técnica: Mudança da história pessoal com âncoras	12h00	4h30	16h30
<b>IX. Crenças e Submodalidades</b> 1. Enquadramento e reenquadramento 2. Técnica: Auto-hipnose 3. Submodalidades: O que são 4. Mudar submodalidades 5. Técnica: Mapping Across 6. Crenças e convicções	18h00	4h30	22h30

<b>Conteúdos Programáticos e Respetiva Carga Horária</b>			
<b>Sequência dos módulos/temáticas a desenvolver</b> <i>(Conjunto de módulos, conteúdos, temáticas formativas a abordar ao longo do curso)</i>	<b>Carga Horária (h)</b>		
	<b>Síncrona</b>	<b>Assíncrona</b>	<b>Total</b>
7. Técnica: Mudança de crenças com submodalidades 8. Técnica: Padrão Swish			
<b>X. Modelos de linguagem</b> 1. Níveis lógicos 2. Hierarquia de segmentação 3. Introdução ao Metamodelo 4. Metamodelo: Distorções 5. Metamodelo: Generalizações 6. Metamodelo: Omissões 7. Introdução ao Modelo Milton 8. Modelo Milton: Distorções 9. Modelo Milton: Generalizações 10. Modelo Milton: Omissões 11. Modelo Milton: Outros modelos linguísticos 12. Modelo Milton: Ambiguidades 13. Metáforas	12h00	4h00	16h00
<b>XI. Reprogramação e inconsciente</b> 1. Técnica: Cura Rápida de Fobias 2. Modelo de partes 3. Técnica: Squash visual 4. Estratégias 5. Sinais Involuntários 6. Reenquadramento em N passos 7. Linha do Tempo 8. Reimprinting	15h00	3h30	18h30
<b>XII. Avaliação</b> 1. Teste avaliação 2. Trabalhos de grupo	3h00	6h00	9h00
<b>Total</b>	<b>120 horas</b>	<b>40 horas</b>	<b>160 horas</b>