

## Programa de Formação

Designação do Curso	Duração
Advanced PNL	70 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

Quem já pratica as técnicas de Programação Neurolinguística, já experimentou na primeira pessoa todo o potencial que esta pode oferecer. Já tem, certamente, o testemunho de uma transformação, de uma situação, de uma experiência, de um comportamento, de uma conquista extraordinária.

Se já fez o practitioner em PNL, ganhou um alargado conjunto de ferramentas e técnicas que lhe permitem proceder às mudanças que deseja para o seu desempenho e para a otimização do acompanhamento que realiza junto dos seus pacientes, utentes e clientes.

**Com tudo o que já aprendeu, tem técnicas para alterar padrões de comportamentos indesejados, gerir eficazmente estados emocionais, ressignificar acontecimentos marcados negativamente na vida, evitar e gerir conflitos internos e com os outros, resgatar os recursos necessários nas várias situações da vida, comunicar com excelência, entre tantas outras coisas.**

No entanto, provavelmente, poderá sentir alguma dificuldade na rapidez e eficiência da escolha e utilização da técnica a usar em cada contexto que lhe surge.

O Advanced PNL é um curso que lhe permite praticar em contexto seguro. Trabalhamos casos reais e os formandos decidem em conjunto e aplicam a melhor técnica a utilizar sob a supervisão da trainer.

### Destinatários / Pré-Requisitos

Ex-Formandos do Curso Practitioner em PNL que pretendem melhorar a sua capacidade de usar as técnicas associadas à PNL, em termos de rapidez e eficiência, tendo por base casos reais de aplicação.

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 aplicar de forma mais ágil e eficiente as técnicas da PNL na sua atividade profissional e/ou social, no sentido de otimizar/melhorar a sua performance na resolução de problemas.

## Objetivos Específicos

No final os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar o problema a resolver;
- Escolher a técnica mais adequada;
- Assegurar maior agilidade na aplicação das técnicas;
- Assegurar maior domínio das ferramentas que já conhece;
- Reforçar a sua confiança na aplicação das técnicas (que só a prática nos dá).

## Estratégias Metodológicas

O curso tem associado um itinerário pedagógico síncrono e assíncrono, organizado ao longo de 70 horas, que decorre ao longo de quatro meses. A componente síncrona do curso tem uma duração de 48 horas, realizada em sessões com uma duração de 3 horas, uma vez por semana. A componente assíncrona, de consolidação dos conteúdos na plataforma, tem uma duração prevista de 22 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 criar as condições necessárias para uma boa relação pedagógica e apresentar a dinâmica de funcionamento do curso, para a orientação dos formandos.

Nas sessões síncronas, os métodos e técnicas aplicadas no curso são sobretudo experienciais e serão adequadas ao público-alvo e aos conteúdos a desenvolver. Neste sentido, o método ativo será o método privilegiado, sendo importante para aplicação prática dos conceitos aprendidos, uma vez que o formando tem um papel dinâmico a desenvolver os assuntos abordados, na tomada de decisões, no desenvolvimento de trabalhos e exercícios práticos de aplicação dos conhecimentos teóricos. Nas sessões síncronas, associadas ao desenvolvimento dos temas dos módulos I e II, existe uma forte aposta para que os formandos apliquem as técnicas apresentadas e demonstradas pela e-formadora. Nestes momentos, os formandos decidem em conjunto pela técnica de brainstorming a resolução e aplicação da melhor técnica a utilizar sob a supervisão da trainer.

Entre 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. O conteúdo na plataforma vai sendo disponibilizado em função das sessões síncronas que vão sendo realizadas.

## 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, sendo este

conteúdo disponibilizado numa secção associada a cada sessão síncrona. No final de cada secção de conteúdo assíncrono existe também 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 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. 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 por mensagem 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 sentido da validação das aprendizagens dos formandos é privilegiado no presente curso uma avaliação contínua, a qual ocorre ao longo das sessões síncronas do curso e centra-se na participação dos formandos, relações interpessoais estabelecidas e aplicação dos conhecimentos nos exercícios realizados ao longo do curso.

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, 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			
Sequência dos módulos/temáticas a desenvolver <i>(Conjunto de módulos, conteúdos, temáticas formativas a abordar ao longo do curso)</i>	Carga Horária (h)		
	Síncrona	Assíncrona	Total
<b>Módulo I – Revisão das técnicas do Practitioner PNL</b> 1 – Posições Percetivas – o que são e quando se aplicam 2 - O que são as ancoras e quando se aplicam 3 - Ancoras simples e Pilhas de ancoras 4 - Colapso de ancoras 5 - Círculo de excelência 6 - Mudança de história pessoal com ancoras 7 – O que são as submodalidades e quando se aplicam 8 - Mapping accross 9 - Mudança de crenças com submodalidades 10 - Padrão Swish 11 - Auto-hipnose 12 - Squash visual 13 - Cura rápida de fobias 14 – Reimprinting 15 - Sinais Involuntários 16 – Filtros 17 - Reenquadramento em N passos 18 - Curador Interior 19 – Respiração da Vida/ Ritmos da Vida 20 – Jogo Do Alfabeto 21 – Jogo da Bola Croydon / Croydon Ball Game 22 - Jogo Nasa 23 – Santuário 24 – Submodalidades - Bandler 25 – Tríade – Fisiologia/Foco e Linguagem 26 – Ganhos Secundários 27 – Coerência cardíaca	12h00	04h00	16h00
<b>Módulo II – Prática em contexto seguro</b> 28 - 12 Sessões práticas acompanhadas	36h00	18h00	54h00
<b>Total</b>	<b>48h00</b>	<b>22h00</b>	<b>70h00</b>