



160H | E-Learning

TUDO SOBRE O CURSO

PRACTITIONER PNL



E-learning
Via Zoom



DURAÇÃO:
10 Meses – A anunciar brevemente



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA

Titá Rodrigues | Trainer Internacional PNL © 2024

1. PNL : O que é?

A PNL ajuda-nos a compreender como a nossa mente se estrutura e como podemos reprogramá-la de forma consciente, alinhando os nossos pensamentos, emoções e comportamentos com os objetivos que realmente queremos alcançar.

Aprenda a dominar as técnicas de comunicação e desenvolvimento pessoal mais eficazes do mundo e torne-se protagonista das suas escolhas. Chegou o momento de deixar de ser guiado por circunstâncias externas ou pela vontade dos outros – recupere o seu foco, poder interior e direção.

Descubra como trabalhar com a sua mente de forma profunda e transformadora, libertando-se de padrões limitadores e abrindo espaço para conquistar o sucesso de formas que antes pareciam inalcançáveis.

Esta é a sua oportunidade de tomar as rédeas da sua vida e deixar de ser conduzido pelos acontecimentos ou pelas vontades alheias. Com a PNL, desenvolve a capacidade de responder aos desafios com clareza, foco e propósito.

A Programação Neurolinguística oferece-lhe também as chaves para uma comunicação verdadeiramente eficaz – essencial para diminuir mal-entendidos, ultrapassar conflitos e criar relações mais saudáveis e produtivas, tanto a nível pessoal como profissional.

Este curso foi cuidadosamente concebido para quem valoriza o crescimento pessoal e profissional e deseja tirar o máximo partido de todas as áreas da sua vida.

Dê um novo rumo à sua vida profissional e pessoal. Invista em si. Reinvente-se com PNL.



2. Practitioner PNL

o que é e a quem se destina

No curso Practitioner em PNL, terá a oportunidade de compreender, de forma aprofundada, como funciona a mente humana.

Esse conhecimento permitirá desenvolver uma relação mais harmoniosa e funcional consigo mesmo, atingir os seus objetivos de vida com maior facilidade e melhorar a sua comunicação com os outros.

Com a PNL, vai aprender a assumir o comando da sua mente, a gerir os seus pensamentos e emoções, e a acelerar o seu crescimento pessoal e profissional.

O curso tem a duração de 160 horas - (120 horas síncronas e 40 assíncronas) com sessões síncronas uma vez por semana (3 horas) ao longo de 10 meses, às quais terá acesso durante um ano, podendo rever os conteúdos sempre que desejar.

Este é, sem dúvida, o curso mais completo, prático e detalhado que alguma vez realizou.

Vamos guiá-lo, passo a passo, para que possa aplicar a PNL em todas as áreas da sua vida.



EMPRESÁRIOS E GESTORES



PROFISSIONAIS DE SAÚDE



PROFESSORES, FORMADORES E COACHES



ATLETAS E TREINADORES DE ALTA COMPETIÇÃO



CONSULTORES E COMERCIAIS



OUTROS PROFISSIONAIS QUE PRETENDAM MOBILIZAR AS FERRAMENTAS DA PNL NAS TÉCNICAS DE TRABALHO QUE MOBILIZAM COM OS SEUS CLIENTES, UTENTES, PACIENTES, ETC



OUTROS PROFISSIONAIS QUE PRETENDAM MOBILIZAR AS FERRAMENTAS DA PNL NA OTIMIZAÇÃO DO SEU DESEMPENHO PROFISSIONAL E SOCIAL

3. O que vai aprender - Practitioner PNL

Descubra como a PNL pode potenciar o seu desempenho profissional e social — ou, se é terapeuta, facilitador ou profissional de ajuda, saiba como aplicar estas ferramentas para apoiar de forma ainda mais eficaz os seus pacientes, utentes ou clientes.

1

Melhorar
relações
interpessoais

2

Comunicar
com mais
clareza

3

Ultrapassar
medos e
fobias

4

Melhorar a
capacidade
de Foco para
atingir
objetivos

5

Desenvolver a
auto identidade
Viver a vida
profissional e
social de acordo
com as próprias
expectativas

6

Controlar
stress e
ansiedade

7

Ressignificar
acontecimentos
para melhorar a
gestão
emocional

4. Conheça a formadora

Certificada pelo co-criador da PNL John Grinder, Carmen Bostic St Clair e Michael Carroll, Titá Rodrigues é autora das Conversas com PNL e orientadora de dezenas de workshops que já impactaram a vida de muitos.

Levar esta experiência ao maior número de pessoas, ajudando-as a descobrir que têm em si o poder de concretizar todos os seus sonhos, é a sua missão de vida.

Ultrapassou um diagnóstico de cancro, evoluiu de uma carreira na área de Gestão de Empresas para uma vida dedicada a encontrar formas de ser para ajudar os outros a conquistarem a vida que desejam e a ser cada vez mais felizes.

Quando iniciou a sua formação em Programação Neurolinguística, rapidamente comprovou, através da sua própria experiência, que a PNL oferece ferramentas únicas de empoderamento pessoal.

Aprenda PNL com uma referência da área:

- ✓ **Licenciatura em organização e gestão de empresas pelo ISCTE**
- ✓ **Pós-graduação em Saúde Mental nos Adultos**
- ✓ **Practitioner e Master Practitioner em PNL**
- ✓ **Trainers Training de Código Clássico de PNL**
formada diretamente pelo co-criador John Grinder, Carmen Bostic St. Clair
Michael Carrol
- ✓ **Trainers Training de Novo Código em PNL**
formada diretamente pelo co-criador John Grinder, Carmen Bostic St. Clair
Michael Carrol
- ✓ **Trainers Training Novo Código Emergente PNL**
Mentoria International Coaching Certification with New Code NLP
- ✓ **Mentoria em Coaching com Novo Código**
- ✓ **Certificada em Neurocoaching**
- ✓ **Submodalidades avançadas por Sid Jacobson**
- ✓ **Licenced Advanced Hypnotic Practitioner** – Richard Bandler
- ✓ **Hipnoterapeuta Transpessoal e Regressiva**
- ✓ **Diploma em Heart Coerence**
- ✓ **Diploma em Banda Gástrica Hipnótica**
- ✓ **Diploma em Terapia de Casais com Hipnose**
- ✓ **Formação de Formadores**



5. Conteúdo Programático

I – Introdução à PNL, princípios básicos

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

II – Pressupostos – Princípios essenciais

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.

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.

III– Modelo de Comunicação e Percepção

1. Como captamos o Mundo Exterior
2. Epistemologia: Como fazemos o acesso ao mundo
3. Estado
4. Cadeia de Excelência

IV– Sistemas de Representação

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

V– PNL – Pilares fundamentais

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

5. Conteúdo Programático

VI – Posições Percetivas

1. Posições percetivas
2. Posição tripla
3. Técnica: Posições percetivas

VII – Resultados bem elaborados

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

VIII- Âncoras

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

IX- Crenças e Submodalidades

1. Enquadramento e reenquadramento
2. Crenças e convicções
3. Técnica: Gerador de novos comportamentos
4. Técnica: Auto-hipnose
5. Níveis lógicos
6. Submodalidades: O que são
7. Mudar submodalidades
8. Técnica: Mapping Across
9. Técnica: Mudança de crenças com submodalidades
10. Técnica: Padrão Swish

X- Modelos de linguagem

1. Metamodelo: Distorções
2. Metamodelo: Generalizações

3. Metamodelo: Distorções
4. Metamodelo: Generalizações
5. Metamodelo: Omissões
6. Introdução ao Modelo Milton
7. Modelo Milton: Distorções
8. Modelo Milton: Generalizações
9. Modelo Milton: Omissões
10. Modelo Milton: Outros modelos linguísticos
11. Modelo Milton: Ambiguidades
12. Metáforas

XI- Reprogramação e inconsciente

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

5.1. O que irá aprender em cada temática

O QUE É A PNL E ORIGENS

A PNL surge na década de 70 com John Grinder e Richard Bandler como um processo de modelagem e captura dos padrões da excelência humana. Vai descobrir o que é a modelagem e como ela nos pode levar a resultados de excelência.

ALGUNS PRESSUPOSTOS DA PNL

Os pressupostos da PNL irão desconstruir algumas crenças e fazê-lo analisar a vida e os seus desafios com outros olhos.

ENTENDER O INCONSCIENTE

Aprenda a pensar melhor com a mente consciente e assim direcionar e programar a mente inconsciente para aquilo que se pretende. Ao compreendermos o funcionamento da nossa mente, percebemos a razão pela qual, por vezes é tão difícil alterarmos comportamentos que não queremos ter.

EPISTEMOLOGIA

A filtragem dos acontecimentos através dos sentidos e da experiência pessoal dita a história de vida que contamos a nós próprios e aos que nos rodeiam. Como captamos o mundo e construímos as nossas representações internas.

5.1. O que irá aprender em cada temática

SISTEMAS DE REPRESENTAÇÃO

Ao compreender a forma como cada um de nós percebe o mundo, adquirimos uma sensibilidade que nos conduz à melhoria dos processos comunicacionais. Compreendemos as razões de muitos conflitos e das dificuldades de comunicação e qual o caminho para os ultrapassar.

PISTAS DE ACESSO OCULAR

A observação dos movimentos oculares poderá ajudar-nos a compreender melhor o sistema de representação do nosso interlocutor, de forma a adaptar a comunicação. Dominando as pistas de acesso ocular percebemos como o nosso interlocutor está a aceder a informação no seu cérebro, ajudando-nos também a perceber a veracidade do que está a ser comunicado.

ACUIDADE SENSORIAL E CALIBRAÇÃO

A observação atenta de toda a linguagem não verbal ajudar-nos-á a melhor adaptarmos o nosso discurso. Aprendemos a identificar mudanças de estado do nosso interlocutor. Aprendemos a identificar sinais explícitos que dizem muito sobre o estado interno de alguém.

RAPPORT

O rapport atinge-se quando temos uma resposta não verbal inconsciente na qual estabelecemos correspondência com os movimentos corporais e características vocais. Técnica de excelência para comunicar duma forma altamente eficaz, atingindo os seus objetivos duma forma muito rápida. Permite abrir o canal de comunicação de forma a que o seu interlocutor o oiça e se sintá ouvido.

5.1. O que irá aprender em cada temática

POSIÇÕES PERCETIVAS

Aprender a entrar na posição do outro ou de um observador equidistante ajuda-nos a resolver conflitos muito mais facilmente ou até evitá-los. Muitos dos nossos problemas derivam de estarmos presos numa determinada posição. Esta ferramenta traz-nos novos inputs para abordarmos a situação.

OBJETIVOS

Descubra o que é verdadeiramente importante para si e encontre um mecanismo para percorrer o caminho dum forma rápida e eficaz.

ÂNCORAS

Criação de mecanismos simples e repetidos que nos transportam para estados desejados e/ou substituem os indesejados. Ferramenta de excelência para escolher a todo o momento os seus estados emocionais.

CÍRCULO DE EXCELÊNCIA

Técnica de ancoragem que serve para lhe proporcionar um melhor desempenho numa situação que vá ocorrer e para a qual não se sinta preparado.

5.1. O que irá aprender em cada temática

MUDANÇA DA HISTÓRIA PESSOAL COM ÂNCORAS

Por vezes há acontecimentos que se dão na nossa vida aos quais atribuímos um significado negativo e até mesmo traumático. Algumas vezes estes acontecimentos continuam a impactar o nosso momento presente. Com esta ferramenta podemos ressignificar o acontecimento original e todos os que se seguiram. Viva a sua vida, e deixe o seu passado onde ele deve estar, no passado.

ENQUADRAMENTO E REENQUADRAMENTO

Usamos o reenquadramento para mudarmos o significado que um acontecimento está a ter. Atribuímos determinado significado ao que acontece em função das nossas crenças, valores, dos nossos pensamentos e preocupações, etc.

CRENÇAS E CONVICÇÕES

São as certezas sobre alguma coisa. São as nossas verdades mais profundas. As crenças e convicções, juntamente com os valores determinam os comportamentos e justificam-nos. Aprenda a identificar e libertar-se das crenças limitantes.

SUBMODALIDADES

As submodalidades são responsáveis pelo significado que damos às experiências sendo por isso, uma excelente ferramenta para alterarmos o significado negativo de qualquer acontecimento em poucos minutos.

5.1. O que irá aprender em cada temática

PADRÃO SWISH

Aprenda a alterar comportamentos indesejados e repetitivos pelos comportamentos que desejar.

AUTO-HIPNOSE

Com esta ferramenta pode aprender a direcionar o inconsciente para que ele colabore na resolução de alguma questão onde gostaria de ter outros estados e outras escolhas. A amplitude da aplicação da auto-hipnose é muito vasta. Podemos utilizar a auto-hipnose para finalidades tão variadas como relaxar ou descontrair, para encontrar soluções de situações que não esteja a conseguir resolver, para alterar estados emocionais, para reduzir o stress ou ansiedade ou até mesmo para insónias.

METAMODELO

O metamodelo tem por objetivo obter informações mais precisas acerca do que as pessoas dizem e fá-lo colocando perguntas acerca do que está a ser dito que nos levam a significados inconscientes ou escondidos. Descubra o que está por trás daquilo que está a ser dito.

5.1. O que irá aprender em cada temática

LINHA DO TEMPO

A linha do tempo espacial é uma metáfora através da qual as pessoas caminham para o passado ou para o futuro, associadas temporalmente às memórias com o intuito de ressignificar situações do passado ou de construir mentalmente o futuro desejado.

REIMPRINTING

A técnica de reimpressão pretende trazer novos recursos para o presente e pode ser utilizada para alterar crenças limitantes, traumas e emoções como tristeza, raiva, agressividade, timidez, insegurança, vergonha, culpa, etc.

**“O problema não é o
problema mas sim o estado
com que acedemos ao
problema”**

John Grinder

6. Testemunhos



Natália Ribeirinho
Formanda Practitioner PNL

Num mundo cada vez mais exigente e em constante mudança, quer concordemos com ela ou não, necessitamos de ferramentas/estratégias de adaptação eficientes.

Neste sentido, a PNL tem contribuído muito para a minha evolução pessoal através do conhecimento que adquiri durante a formação. Descobri com a PNL que posso estar na vida de uma forma diferente para melhor.

Basta empenhar me e fazer escolhas que me deixem realizada. Porque tudo começa e acaba em mim.



Ermelinda Neto
Formanda Practitioner PNL

Entrei no mundo da PNL, de modo a ultrapassar todas as cargas negativas que já me estava a pesar por mais extrovertida e positiva que fosse... Entrei um pouco cética mas disposta a abrir a minha alma a algo novo.

O facto é que ao fim de poucas aulas comecei a sentir uma "rede" à minha volta que fazia com que...embora sentisse na mesma as situações, já não me atingiam com a mesma força.

Agora já não chego a casa com vontade de me enfiar na cama... Quando acordo, apetece-me ir logo à varanda e dizer: "Olá, bom dia mundo!!!!!"



Eduardo Silva
Formando Practitioner PNL

Quando entramos para este curso, eu e todos os outros, não foi para passar o tempo.

A maioria de nós queria melhorar como pessoa e profissionalmente.

E o curso, graças à Titá e à naturalidade com que dá as aulas, à facilidade com que chega a todos, realmente conseguiu e penso que somos todos melhores seres humanos e melhores profissionais.

7. Metodologia da Formação

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 através da plataforma de e-learning, 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.

8. Avaliação das Aprendizagens

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.

Para garantir o aproveitamento no curso e a consequente obtenção do **Certificado de Formação Profissional**, os formandos devem assegurar uma assiduidade mínima de 90% nas sessões síncronas. É permitida uma tolerância de até 10 minutos após a hora definida para o início de cada sessão.

Ao concluir a formação com aproveitamento, terá acesso à possibilidade de obter **dupla certificação**:

- **Certificação profissional** reconhecida pela **DGERT**, em conformidade com os requisitos nacionais de qualidade na formação profissional.
- **Certificação internacional em Programação Neurolinguística** (PNL), reconhecida a nível global.

9. Modo e Horário da Formação

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). Decorrerá em ambiente e-learning a partir da plataforma online da Conversas com PNL: <https://www.conversascompnl.com/area-reservada/>

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 Formação 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 tem uma duração prevista de 40 horas.



E-learning
Via Zoom



DURAÇÃO:
160 horas (10 meses)
120 horas de formação síncrona e
40 horas de formação assíncrona

10. Informações e Contactos

Agradecemos o seu interesse nos nossos cursos.

Estamos totalmente disponíveis para o acompanhar no início desta jornada de transformação pessoal, profissional e social.

Ligue-nos ou visite-nos e descubra como a Programação Neurolinguística pode abrir novas portas na sua vida.

O nosso atendimento presencial decorre de **segunda a sexta-feira**, das **09h30 às 13h00** e das **15h00 às 18h00**.

O momento de mudar é agora. Dê o primeiro passo rumo à melhor versão de si. Inscreva-se!



Morada

Rua do Senhor Roubado, 13 Odivelas 2675-533



Email

geral@conversascompnl.com



Telemóvel

+ 351 967 253 362



Whatsapp Telemóvel

+351 926 111 137



A MUDANÇA SÓ DEPENDE DE SI



Acompanhe-nos online:

