

16H | E-Learning

TUDO SOBRE O CURSO

INTRODUÇÃO À PNL



E.learning
Via Zoom



DURAÇÃO:
1 mês - a anunciar brevemente



ENTIDADE
FORMADORA
CERTIFICADA

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. Introdução à PNL

o que é e a quem se destina

A Programação Neurolinguística e todas as suas potencialidades ainda são desconhecidas por muitos, apesar das inúmeras vantagens que oferece, tanto na vida profissional como na vida pessoal e social.

Frequentar o curso de **Introdução à PNL** é uma excelente oportunidade para ter um primeiro contacto com esta poderosa ferramenta de transformação e evolução - e perceber se faz sentido integrá-la na sua vida.

Neste curso, poderá também conhecer a trainer, **Titá Rodrigues**, e a sua forma única e envolvente de transmitir a PNL — garantindo que se identifica com a abordagem antes de decidir avançar para o **Practitioner**, a formação completa que revela todo o potencial da Programação Neurolinguística.



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.

3. O que vai aprender - Introdução PNL

Saiba o que pode alcançar com a PNL para a sua vida profissional, pessoal e social .

1

O que é a PNL
e as suas
origens

2

O Inconsciente
e os
Pressupostos

3

Modelo de
Comunicação e
Perceção

Sistemas de
Representação



4. Conheça a Formadora

Aprenda PNL com uma referência da área:

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 e ajudar os outros 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.

- ✓ **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 e E-Formadores**

5. Conteúdo Programático

- ✓ O que é a PNL e origens
- ✓ Entender o Inconsciente
- ✓ Pressupostos da PNL
- ✓ Modelo de Comunicação e Percepção
- ✓ Epistemologia
- ✓ Sistemas de representação



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.

ENTENDER O INCONSCIENTE

Aprenda a pensar melhor com a mente consciente e assim direcionar e programar a sua mente inconsciente para aquilo que pretende alcançar.

Ao compreendermos o funcionamento da nossa mente, percebemos a razão pela qual, por vezes é tão difícil alterarmos comportamentos que não queremos ter.

ALGUNS PRESSUPOSTOS DA PNL

Os pressupostos da PNL irão desconstruir algumas crenças e fazê-lo analisar a vida e os seus desafios sob outra perspetiva.

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.

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.



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

John Grinder

6. Testemunhos



Patricia Cardoso
Formanda Practitioner PNL

Conversas com PNL!!!!

Têm-me feito crescer como pessoa, como ser humano.

Tenho aprendido muito, mas sobretudo a ser melhor comigo própria o que melhora também o ser melhor com os outros.

Temos um grupo maravilhoso de pessoas dispostas a crescer um bocadinho todos os domingos, dispostas a partilhar momentos, experiência e vivências!!!!
Obrigada a todos e obrigado Titá pela oportunidade.



Diogo Garcia
Formando Practitioner PNL

“Sou o Diogo. Em 2020, através de um familiar, apercebi-me que a PNL já me atraía antes de lhe conhecer o nome e por isso comecei esta viagem. Primeiro, um workshop, depois um introdutório para abrir ainda mais o apetite, de seguida o Practitioner e, finalmente, o dia a dia desde então. Agora conheço-me melhor, compreendo os meus diferentes estados e como me posso servir de todos os meus recursos para me potenciar a todos os níveis, mas principalmente na relação com o outro. Gosto de ampliar o mapa através de desafios e explorar as várias possibilidades das situações (potencialmente) limitadoras.”



Mª Amélia Mamede
Formanda Practitioner PNL

Fui sem saber ao que ia. Um bocado pelo entusiasmo que via na minha filha que estava a frequentar outra turma.

Acabei por ser “arrastada” pelo entusiasmo que ela tinha, acabei por desejar muito ir.

Tive algo muito importante sim, que foi aprender a dizer que não aos outros, quando é não para mim, enquanto que antes dizia sim aos outros quando era não para mim. Isso eu eu estou a começar a aprender aos poucos, ainda não totalmente mas penso que chegarei lá.

Outra coisa muito importante que agradeço à Titá, foi o mostrar-me que eu se quiser posso. Estou a recordar-me particularmente do momento de partir a madeira e ainda hoje sempre que quero fazer uma coisa mais complicada eu ouço a voz da Titá a dizer, tu podes, tu consegues, vai lá..

7. Metodologia da Formação

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 4h.

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 em função das 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.

8. Avaliação das Aprendizagens

No curso de **Introdução à PNL**, a avaliação das aprendizagens dos formandos será realizada em dois momentos: avaliação contínua e avaliação sumativa.

- **Avaliação contínua:** decorre ao longo das sessões síncronas e baseia-se nos seguintes critérios:
 - Participação ativa; Relacionamento interpessoal; Aplicação dos conhecimentos adquiridos nos exercícios práticos.

Estes indicadores serão avaliados numa escala de 1 a 5 (1 – Muito Insuficiente; 2 – Insuficiente; 3 – Suficiente; 4 – Bom; 5 – Muito Bom).

- **Avaliação sumativa:** consiste na realização de um teste final de validação de conhecimentos, composto por 15 questões. O formando dispõe de um tempo máximo de 60 minutos para concluir o teste a partir do momento em que o inicia. A classificação final será expressa numa escala quantitativa de 0 a 100%, correspondente à nota obtida no teste final. Considera-se que o formando obteve aproveitamento quando atingir 70% ou mais.

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.

Os formandos que cumpram todos os critérios de avaliação e assiduidade terão direito ao **Certificado de Formação Profissional**, emitido de acordo com a legislação em vigor e reconhecido pela **DGERT**.

9. Modo e Horário da Formação E-Learning

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 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 4 horas.



E-learning
Via Zoom



DURAÇÃO:
16 horas (um mês)
12 horas de sessões síncrona e
4 horas de sessões assíncronas

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:

