

## Desenvolver o Impacto Pessoal Através do PNL (Programação Neurolinguística)

### Objetivos Gerais

Este Curso pretende dotar os participantes de técnicas e utensílios da PNL que lhe permitirão maximizar a sua eficácia pessoal.

### Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes terão adquirido conhecimentos que lhe permitirão relacionar-se com os outros de um modo confiante e positivo estimulando-os a um melhor aproveitamento dos seus recursos pessoais de modo a influenciar de forma íntegra os outros.

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que necessitam influenciar e que pretendem maximizar a sua eficácia pessoal.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

24 Horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I - PNL – Programação Neurolinguística

- O que é a PNL?;
- O Modelo PNL e os seus campos de aplicação;
- Os pressupostos do PNL e a sua filosofia de base.

#### Módulo II - Comunicação Eficaz

- Conhecimento do interlocutor, forma como ele recebe e organiza a informação;
- Transmitir mensagens com precisão e de forma clara de modo a evitar possíveis conflitos;
- Técnicas para comunicar de forma eficaz;

- Conhecer a forma como recebemos, organizamos e transmitimos a informação: os diferentes filtros e o seu impacto;
- Os estados internos, os processos internos e o comportamento exterior: definição e Auto consciencialização;
- Aceder e transformar os estados internos: mobilizar os recursos e iniciar a mudança.

### Módulo III - Influência

- Distinção entre influência e manipulação criando um clima win-win;
- Estabelecer relações positivas através da Sincronização e da Calibragem;
- Comunicar de forma precisa, evitando o mal-entendido: a aplicabilidade do Meta-modelo;
- A potencialidade das metáforas;
- Responder de forma eficaz a críticas e objeções;
- Técnicas.

### Módulo IV - A Marcha para o Sucesso

- Estabelecer objetivos realistas, positivos e operacionais;
- Construir os cenários de sucesso e desenvolver a motivação para atingir os objetivos;
- Programação da ação;
- Desenvolver comportamentos eficazes;
- Reforçar e utilizar os seus recursos positivos e os dos outros;
- Gerir emoções limitativas e eliminar stress inútil;
- Usar os recursos pessoais para responder de forma eficaz aos desafios no campo profissional;
- Ultrapassar bloqueios pessoais e neutralizar efeitos de experiências menos positivas;
- Técnicas.

### Módulo V - Exercícios e Simulações

#### Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.