



**Certificação Internacional**

**PRACTITIONER em PNL**

**PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA**

promova a felicidade das *suas* pessoas e exponencie os resultados da *sua* organização.

COMUNICAÇÃO | FOCO | MOTIVAÇÃO | PRODUTIVIDADE | EXCELÊNCIA | LIDERANÇA  
| EQUIPAS | MISSÃO | RESULTADOS | FELICIDADE



**Certifying member of the ITA (International Trainers' Academy of NLP).**

Xpand Pro works in partnership with the ITA and trains to the ITA Standard. The Practitioner certificates carry the signatures of John Grinder, Carmen Bostic St Clair and Michael Carroll.

## ÍNDICE

I. Enquadramento .....	3
Porquê a Programação Neurolinguística - PNL?.....	3
II. O que é a Programação Neurolinguística – PNL? .....	4
III. Objetivos do PRACTITIONER em PNL.....	5
IV. Destinatários do PRACTITIONER em PNL.....	5
V. Programa do PRACTITIONER em PNL .....	6
VI. Avaliação do PRACTITIONER em PNL.....	8
VII. Formadora .....	9
VIII. Inscrições no PRACTITIONER em PNL .....	10
IX. Política de Cancelamento no PRACTITIONER em PNL .....	11
X. Duração e Modalidade de funcionamento do PRACTITIONER em PNL.....	11

## I. ENQUADRAMENTO

### PORQUÊ A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA - PNL?

Se até há bem pouco tempo grande parte das organizações era fortemente orientada por um paradigma de recrutamento *high tech*, com enorme valorização das competências técnicas e tecnológicas dos seus colaboradores, assistimos hoje à ascensão das habilidades sociais e criativas. O modelo economicista gerador de *burnout* e de *stress* encontra-se definitivamente ameaçado por parte de organizações que já se alinham com culturas que valorizam a pessoa, o seu talento e a sua dimensão humana.

E de que habilidades sociais e criativas falamos? Daniel Pink no seu livro “A nova inteligência”, introduz a temática das competências *high touch* referindo, entre outras, como competências críticas para enfrentar os desafios da era da criatividade, a capacidade de sentir empatia pelos outros, de compreender as subtilezas da interação entre as pessoas, de saber como encontrar a satisfação de viver dentro de nós mesmos e de ajudar os outros a fazê-lo, e também de conseguir um significado para vida além da rotina diária.

A PNL pode contribuir de forma decisiva para a melhoria dos processos de comunicação intra e inter pessoais. Ao estudar a forma como linguagem verbal e não-verbal afetam corpo e mente, desenvolveu um conjunto de técnicas que permitem controlar cérebro, pensamentos e emoções, expandindo as nossas perceções e modelos do mundo e, conseqüentemente, desenvolvermo-nos como indivíduos e profissionais.

**Faça o caminho da excelência!**

**Venha descobrir COMO através da PNL – Programação Neurolinguística.**

## II. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA – PNL?

A PNL é a tecnologia de excelência do séc. XXI para todos quantos pretendem tornar-se mais eficazes a nível da comunicação intra e inter pessoal.

É uma metodologia que serve para mapear e monitorizar a experiência humana - a forma como construímos pensamentos, sentimentos, estados emocionais e comportamentos e como podemos eficazmente alterá-los, criando mudanças positivas em nós.

Parte do pressuposto que os maiores desafios que os indivíduos enfrentam não são externos mas sim internos, decorrentes do seu próprio modelo do mundo. Ora expandindo o modelo do mundo de cada um, expandem-se igualmente as escolhas disponíveis em cada momento.

As ferramentas e técnicas de PNL permitem ao indivíduo operar a um nível de excelência, colocando-o, definitivamente do lado da **CAUSA**, ao invés de do lado do efeito.

Grande parte dos desportistas e treinadores de renome mundial, bem como as maiores empresas do globo, utilizam técnicas de Coaching e de PNL para atingir e exponenciar os resultados que pretendem alcançar. O comprovado êxito da PNL na facilitação de processos de mudança positiva, faz com que seja uma ferramenta poderosíssima para administradores, diretores, empreendedores, responsáveis de vendas, gestores, profissionais de marketing, entre outros.

### **III. OBJETIVOS DO PRACTITIONER EM PNL**

Ao frequentar um Practitioner em PNL irá:

- Expandir o seu modelo do mundo, enriquecendo a qualidade da sua vida;
- Aprender como formular objetivos por forma a atingi-los, com êxito;
- Passar para o lado da CAUSA na sua vida, aprendendo a auto programar-se;
- Aumentar a sua acuidade sensorial;
- Desenvolver a qualidade das suas relações interpessoais, melhorando competências ao nível da comunicação verbal e não-verbal;
- Alterar ou eliminar hábitos e comportamentos indesejáveis que se repetem;
- Alterar crenças limitadoras que impedem o seu desenvolvimento e progresso pessoal e profissional, instalando crenças potenciadoras;
- Aprender a alterar estados negativos como ansiedade ou insegurança;
- Desenvolver a capacidade de manter um estado de excelência;
- Ampliar o seu potencial de liderança e de influência positiva e ética nos outros;
- Desenvolver metáforas para partilhar ideias e gerar mudanças nas equipas;

### **IV. DESTINATÁRIOS DO PRACTITIONER EM PNL**

Este curso destina-se a pessoas que desejam aplicar as suas habilidades de PNL na área do desenvolvimento empresarial e profissional, designadamente administradores, diretores, empreendedores, profissionais de vendas, gestores, profissionais de marketing, entre outros.

## V. PROGRAMA DO PRACTITIONER EM PNL

### **Bloco I – Padrões Nucleares da PNL (2 dias)**

Introdução à PNL – definição e origens

Aplicações da PNL

Princípios básicos e pressupostos

Linguagem Verbal e não-verbal

Acuidade sensorial

Calibração e leitura da linguagem não-verbal (fisiologia e voz)

Rapport – Calibrar, espelhar, seguir e conduzir

Fases da Aprendizagem

Princípios de sucesso

Formulação de resultados bem elaborados

Molduras e Enquadramentos em PNL

Cadeia de Excelência

Epistemologia

Níveis lógicos e tipos lógicos

Sistemas de Representação

Overlap

Pistas de Acesso

Gerador de Novos Comportamentos

### **Bloco II – Submodalidades (2 dias)**

Conceito de submodalidade

Análise de Contraste

Mapping Across - Mapeamento cruzado simples

Mapeamento cruzado para mudança de crenças/convicções

O padrão SWISH

Posições perceptivas

Modelo Rápido de Fobia

### **Bloco III – Padrões de Linguagem da PNL (2 dias)**

Pressuposições vs Leitura de Mente

Hierarquia de ideias: Chunking up e chunking down

Metamodelo original - padrões linguísticos para uma comunicação mais eficaz

Pacote Verbal (precisão)

Reenquadramento

Modelo Milton – padrões linguísticos para ativar recursos a nível inconsciente

Metáforas Isomórficas - estimular o inconsciente a apoiar na busca de soluções criativas

### **Bloco IV – Formatos de Ancoragem (2 dias)**

Pontos-chave para ancoragem

Instalação de âncoras simples

Cadeia de âncoras

Colapso de âncoras

Círculo de Excelência

Gerar um novo comportamento

CPH – Change Personal History / Reimprinting

TimeLine

### **Bloco V – Estratégias (2 dias)**

Estratégias

Elementos das estratégias

Como fazer o levantamento de uma estratégia

Modelo TOTE

Estratégia Disney

Valores

Investigação de Valores

Hierarquia de Valores

### **Bloco VI – Modelo de Partes (2 dias)**

Sinais Involuntários

SWAY

Betty Erickson

Partes – Visual Squash

Reenquadramento em n passos

### **Bloco VII (1 dia)**

Exames Finais (Demonstração de 2 técnicas de PNL)

## **VI. AVALIAÇÃO DO PRACTITIONER EM PNL**

### **VI. AVALIAÇÃO DO PRACTITIONER EM PNL**

Serão utilizados os seguintes instrumentos de avaliação da aprendizagem e da formação:

#### **AVALIAÇÃO FORMATIVA**

Efetuada, continuada e sistematicamente durante todo o processo formativo com função diagnóstica, permitindo obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.

#### **AVALIAÇÃO SUMATIVA**

Para a obtenção de Certificado de conclusão do curso, requer-se ao participante:

- Que tenha uma taxa de assiduidade de 100%, participando em todas as sessões de formação;
- Que ultrapasse, com êxito, as provas práticas previstas para o processo de avaliação da aprendizagem (demonstração de 2 técnicas de PNL).



## AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

Questionário a preencher pelos participantes relativamente ao curso frequentado.

## CERTIFICAÇÃO

O Certificado a emitir aos participantes no final do curso, terá a assinatura de John Grinder, Carmen Bostic St Clair e Michael Carroll, para além da Trainer em PNL representante da Xpand – Paula Trigo, e atesta que o participante possui os conhecimentos requeridos para este nível de formação, de acordo com os standards internacionais da ITA – International Trainers Academy of NLP.

## VII. FORMADORA

 <p><b>PAULA TRIGO</b></p>	<p>A Paula é apaixonada por pessoas, viagens, livros, sol, mar e gosta de andar descalça.</p> <p>Há uns anos atrás, deixou uma carreira de sucesso no mundo <i>corporate</i> para se dedicar por inteiro à sua missão de vida – facilitar mudança positiva no mundo.</p> <p>Fundou a XPAND Pro, da qual é Managing Partner e diz que nunca se sentiu tão bem...</p>
<p>Paula Trigo é licenciada em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa • Pós-graduada em Multimédia na Educação pela Universidade de Aveiro • Pós-graduada em Informática Educacional pela Universidade Católica Portuguesa e Doutoranda em Formação de Adultos pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.</p> <p>Esteve ligada ao setor da educação e formação por mais de 25 anos, possuindo vasta experiência na conceção, implementação, gestão e avaliação de projetos formativos nacionais e transnacionais. É formadora certificada com CCP (Certificado de Competências Pedagógicas), Formadora de Formadores (em modalidade presencial e a distância) e foi Formadora de docentes universitários no domínio de especializações pedagógicas para ensino a distância. É certificada pelo Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua de Professores da Universidade do Minho na área B03 – Educação e Desenvolvimento.</p>	

É **Trainer Certificada em PNL**, treinada por *John Grinder, Carmen Bostic St Clair e Michael Carroll* • **International Certified Coach** pelo ICC (International Coaching Community) • **Master Executive e Master Life Coach** certificada pela ECA (European Coaching Association), pelo ICI (International Coaching Institute) e pela IHCOS (The International Humanistic Coaching Society) • **PNL Practitioner** certificada por NLP Training by Richard Bandler • **PNL Master** certificada por ABNLP • **Master em Hipnose** certificada pela American Board of Hypnotherapy e **Master em Time Line Therapy** certificada pela TLT Association. Possui também o nível de Practitioner em **Generative Coaching** (Level one in Generative Change Work) – Certificada pela IAGC - Stephen Gilligan e Robert Dilts,

É consultora internacional de Panorama Social Mental e Consultora Certificada em CTT – Cultural Transformation Tools - para processos de mudança cultural em organizações, pelo Barrett Values Centre.

## VIII. INSCRIÇÕES NO PRACTITIONER EM PNL

O processo de candidatura inicia-se com a pré-inscrição do candidato a qual pode ser feita por mail para [info@xpand.pt](mailto:info@xpand.pt) ou através da ficha de pré-inscrição disponível no site.

Seguidamente, os nossos serviços entrarão em contacto com informações adicionais sobre como proceder à formalização da inscrição.

## **IX. POLÍTICA DE CANCELAMENTO NO PRACTITIONER EM PNL**

### CONDIÇÕES DE CANCELAMENTO:

- se o cancelamento for comunicado num período superior a 40 dias antes da data de início do curso, será creditado na conta de referência do cliente o valor total da fatura, não havendo lugar a prejuízo ou custos adicionais por parte do participante;
- se o cancelamento for comunicado com uma antecedência superior a 20 e inferior a 41 dias em relação à data de início do curso – será devido pelo cliente o valor de 50% do custo total do curso, sendo creditados na conta de referência do mesmo, os restantes 50% do valor total pago.
- os cancelamentos efetuados num período inferior a 21 dias da data de início do curso – serão integralmente faturados e devidos, na totalidade, pelo cliente .

Está previsto e será aceite pela Xpand, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita, no caso de impossibilidade de participação pós-pagamento, possa ser substituída.

Salvaguardamos ainda, que nos casos em que não exista o número mínimo de participantes para o bom funcionamento do curso, este não terá início. Neste caso, a Xpand irá propor novas datas e procederá à devolução total dos montantes pagos pelo cliente.

## **X. DURAÇÃO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO DO PRACTITIONER EM PNL**

O Practitioner em Programação Neurolinguística tem a duração de 13 dias. 12 dias (96 horas) de formação e um dia para exames finais.

Cada bloco de formação com a duração de 2 dias ocorrerá com uma periodicidade trissemanal ou mensal (aproximadamente), pelo que se prevê uma duração total de 6 meses.