**DUPLA CERTIFICAÇÃO:**

**PRACTITIONER EM PNL E COACHING**

**Duração: 216 Horas**

**(190 horas de formação presencial + 20 horas de autoestudo + 6 horas de avaliação do coaching)**

**Certificação através da Entidade formadora:**

[cid:image006.png@01D34CE5.DD8AA8B0](http://www.estrategor.pt/)

**CERTIFICAÇÃO PRACTITIONER EM PNL, reconhecida pela APTPNL.**

Segue os requisitos e critérios do nti-nlp, Holanda

Vitalícia

**Trainer:** **Carla Afonso**

Master Practitioner e Trainer em Programação Neurolinguística, certificada pelo nti-nlp da Holanda e pelo PNL Portugal. Consultora em Panorama Social Mental, pelo Instituto de Lukas Derks, Life Coach (certificação pela ICC), Executive Coach (Performance Consultants International), certificada em DiSC, pela Inscape e em Análise Comportamental, pelo TTI Success Insights. Especialização em Trauma Training, pelo nti-nlp, Holanda. Formadora Sénior nas áreas comportamentais.

**Local de realização:** Patos No Lago, Porto

<http://patosnolago.weebly.com/>

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Módulo 1: 20 horas** (12 teóricas e 8 práticas)

**Introdução à PNL e ao Coaching:**

* Definições da PNL.
* Âmbitos de aplicação da PNL.
* As origens e as fontes da PNL.
* Princípios Básicos da PNL.
* Pressupostos da PNL.
* Origens do Coaching.
* Princípios gerais de actuação do Coaching enquanto ferramenta de desenvolvimento de pessoas.
* Áreas de intervenção do coaching.
* Os diferentes tipos de coaching.
* O coaching enquanto estratégia informal de liderança de pessoas.
* Limites habituais do coaching quando feito internamente.
* Código ético de um profissional da área.
* Criação de aliança e vínculo emocional entre coach e coachee.

**Módulo 2: 20 horas** (8 teóricas e 12 práticas)

**Formulação de Objectivos Atraentes e Chaves para a sua realização:**

* Utilização da Roda da Vida enquanto instrumento de diagnóstico.
* Determinação do Ponto de Alavancagem e criação de *momentum.*
* Construção da Grelha de Metas.
* Modelo Grow na condução de uma sessão de coaching.
* Atribuição de tarefas.
* Feedback construtivo.
* Criação de Planos de Acção.
* Acompanhamento regular e follow up dos progressos.

**Módulo 3: 30 horas** (14 teóricas e 16 práticas)

**Aprendizagem e Mudança pessoal:**

* Aprendizagem de Adultos: aprender a aprender.
* Fases do Processo de Aprendizagem.
  + Up-time e Down-time.
  + Curva de aprendizagem.

**Modelo de Comunicação e suas implicações na construção subjectiva da realidade.**

**Os Níveis Neurológicos e as suas implicações na mudança efectiva de pessoas.**

**Sistemas de Representação Preferencial.**

**Sub-modalidades.**

* Criação de Overlap: vantagens e desvantagens.

**Módulo 4: 30 horas** (12 teóricas e 18 práticas)

**Posições perceptivas e Gestão de Conflitos.**

**Acuidade Sensorial na PNL.**

* Desenvolvimento da Acuidade Sensorial.
* Calibragem.
* Rapport Verbal e Não-Verbal.
* Feedback construtivo e efectivo.
* O padrão do movimento dos olhos.

**Apresentações em Público: como fazer apresentações memoráveis sem usar as novas tecnologias ( 1ª apresentação /30 minutos, individual, tema livre)**

**Valores e Convicções.**

* Estrutura das Convicções.
* Convicções Limitadoras.
* Valores: eliciar valores, hierarquia de valores.
* Roda dos Valores.

**Estrutura de uma sessão de coaching.**

**Condução eficaz de uma sessão de coaching: cuidados a ter e boas práticas.**

**Treino em pares. ( ao longo de várias sessões)**

**Sub-Modalidades da PNL.**

* *Mapping Across*.
* Transformação de Convicções.

**Módulo 5: 30 horas** (12 teóricas e 18 práticas)

**Linguagem.**

* Conceitos básicos sobre o poder da linguagem e seus diferentes níveis.
* Hierarquia das ideias: chunking up, down e lateral.
* Pressupostos da Linguagem.
* Modelo Milton da Linguagem.
* Meta-Modelo da Linguagem.
* Padrões Linguísticos do Meta-Modelo.
* Padrões Linguísticos do Modelo Milton.
* A Utilização criteriosa de Perguntas Poderosas na criação de insights.
* Acompanhamento de sessões de coaching com os diversos modelos da Linguagem.

**Reenquadramento/ressignificação de Situações.**

* Reenquadramento de contexto, significado e conteúdo.
* Exercício de consenso: Enquadrar o Beco sem Saída/MAPAN

**Criação e Utilização de Metáforas na mudança de paradigmas mentais.**

**Módulo 6: 20 horas** (8 teóricas e 12 práticas)

**Introdução às Âncoras e à sua instalação.**

* Como aceder a estados emocionais favoráveis
* Ancorar recursos
* Círculo de Excelência
* Pilha de âncoras
* Colapso de âncoras

**Estratégias mentais.**

* Criação de Estados de Recursos: flexibilidade, criatividade, confiança.
* O Modelo TOTE.

**Fundamentos práticos sobre a Modelagem.**

**Metaprogramas mentais básicos e seus impactos no desempenho, motivação e resultados.**

**Módulo 7: 20 horas** (10 práticas e 10 teóricas)

**Emoções e Convicções.**

* Funções do inconsciente.
* Teoria sobre as “Partes”.
* Emoções e Gestalts.
* Squash Visual.

**Teoria da Linha do Tempo.**

* Teoria da Linha do Tempo.
* Diferentes Linhas do Tempo.
* O processo da Linha do Tempo.
* Instalação de objectivos atraentes na Linha do Tempo.
* Transformação da Linha do Tempo.
* Change Personal History.

**Módulo 8: 20 horas** (5 teóricas e 15 práticas)

**Avaliação final, individual.**

* Apresentações em Público: como fazer apresentações memoráveis sem usar as novas tecnologias : 2ª apresentação individual/30 minutos, tema obrigatório: a PNL na prática do coaching.
* Fornecimento de feedback (Modelo Sanduíche) a uma das apresentações individuais.
* Exame teórico sobre todos os conteúdos abordados no curso.
* Demonstração de uma sessão de coaching de 30 minutos, baseada em técnicas da PNL.
* Entrega de um relatório de uma intervenção de coaching com pelo menos 3 sessões, feita a um colega em sala.

**Avaliação prática do Coaching: 6 horas**

*Requisitos obrigatórios****:***ter frequentado pelo menos 90% das sessões presenciais, ter participado de forma ativa e produtiva em todas as sessões e ter feito, com aprovação, todos os trabalhos e actividades obrigatórios para a dupla certificação.

Distribuição do tempo nas actividades de auto-estudo: 6 horas teóricas e 14 horas práticas.

**Material fornecido aos formandos:** Guião de exercícios, manual de formação e textos de apoio.

**Datas de Realização:**

* 15 e 17 de maio (16H)
* 7, 26 e 28 de junho (24H)
* 10, 11, 24 e 26 de julho (32H)
* 4, 6, 18 e 19 de setembro (32H)
* 2, 4, 16 e 18 de outubro (32H)
* 6, 8 e 22 de novembro (24 H)
* 4, 6 e 11 de dezembro. (24 H)
* 18 de dezembro (6H) **Avaliação prática do Coaching**

**Horário de Realização:** das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

**Condições de Participação:**

**DUPLA CERTIFICAÇÃO: PRACTITIONER EM PNL E COACHING (216 Horas)**

* **Valor: 2850 € + IVA**
* **Pronto Pagamento:** desconto de 5% (142.5 €) = 2.707,50 €
* **Condições de pagamento:**
  + 15% na inscrição:427.5 € + IVA
  + 6 prestações: 403,75 € + IVA/ cada

Faturação mensal no início dos meses de maio, julho, setembro, outubro, novembro, dezembro, com pagamento até ao final de cada mês, exceto a fatura de dezembro cujo pagamento deverá ser feito até ao dia 18 (dia do exame de Coaching).