

# 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:



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

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:**

- A calendarizar

**Horário de Realização:** a definir

**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:**  
Possibilidade de pagamento em prestações