

# CERTIFICAÇÃO PRACTITIONER EM PNL

**Duração: 160 Horas**

**(140 horas de formação presencial + 20 horas de autoestudo)**

Certificação através da Entidade formadora:



**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: 10 horas** (6 teóricas e 4 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.

**Módulo 2: 10 horas** (6 teóricas e 4 práticas)

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

- Utilização da Roda da Vida enquanto instrumento de diagnóstico.
- Chave de formulação de objetivos atraentes.

### **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: 20 horas** (12 teóricas e 8 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.

#### **Sub-Modalidades da PNL.**

- *Mapping Across.*
- Transformação de Convicções.

### **Módulo 5: 20 horas** (12 teóricas e 8 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.

#### **Reenquadramento/ressignificação de Situações.**

- Reenquadramento de contexto, significado e conteúdo.

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

### **Módulo 6: 10 horas** (4 teóricas e 6 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 técnicas demonstradas em sala.

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.

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:**

#### **CERTIFICAÇÃO: PRACTITIONER EM PNL (160 Horas)**

- **Valor:** 1650 € + IVA
- **Pronto Pagamento:** desconto de 5% (82.5 €) = 1.567,50 €
- **Condições de pagamento:**  
Possibilidade de pagamento em prestações