

### O PNL aplicado ao Coaching

#### **Objetivos Gerais:**

Este curso pretende dotar os participantes de conhecimentos e de técnicas de utilização da PNL (Programação Neuro Linguística) como ferramenta de suporte para o exercício do coaching nas várias etapas e sessões.

#### **Objetivos Específicos:**

No final deste Curso os participantes saberão:

- Desenvolver a capacidade de estabelecer empatia e uma relação de confiança através da sincronização verbal e não-verbal com o outro;
- Conhecer e utilizar o Meta Modelo da linguagem procurando potenciar a compreensão dos mapas mentais do cliente e assim facilitar o seu self-awareness;
- Abanar crenças limitativas;
- Definir objetivos adequados ao cenário de sucesso do coachee;
- Utilizar as âncoras positivas como reforço dos estados internos positivos.

#### **Destinatários:**

Este curso destina-se a Coaches externos e internos que queiram enriquecer as suas abordagens de coaching com os contributos da Programação Neurolinguística.

#### **Carga Horária:**

12 Horas

#### **Conteúdos Programáticos:**

##### **1. Desenvolver a capacidade de estabelecer empatia**

- Compreender como o outro recebe, organiza e transmite a informação;
- O mapa não é o território: os sistemas de representação;
- A linguagem corporal;
- Calibrar para sincronizar com o coachee.

##### **2. O contributo do meta-modelo da linguagem para a progressão da sessão**

- Identificar as omissões;
- Identificar as generalizações;
- Identificar as distorções;

- Colocar as questões significativas.

### **3. Utilizar as potencialidades das metáforas**

- As potencialidades das metáforas;
- Como utilizar as metáforas.

### **4. Estabelecer objetivos**

- A definição do objetivo (a Encenação do Sucesso);
- Um objetivo Verificável (Evidência Sensorial).

### **5. A ancoragem positiva**

- O que é uma âncora,
- Aplicar âncoras úteis.