

### **Desenvolver o impacto pessoal através do PNL (Programação Neurolinguística)**

#### **Objetivos Gerais:**

Este curso pretende dotar os participantes de técnicas e utensílios da PNL que lhe permitirão maximizar a sua eficácia pessoal.

#### **Objetivos Específicos:**

No final deste Curso os participantes terão adquirido conhecimentos que lhe permitirão relacionar-se com os outros de um modo confiante e positivo estimulando-os a um melhor aproveitamento dos seus recursos pessoais de modo a influenciar de forma integral os outros.

#### **Destinatários:**

Este Curso destina-se a todos os profissionais que necessitam influenciar e que pretendem maximizar a sua eficácia pessoal.

#### **Carga Horária:**

24 Horas

#### **Conteúdos Programáticos:**

##### **Módulo I - PNL – Programação Neurolinguística**

- O que é a PNL?;
- O Modelo PNL e os seus campos de aplicação;
- Os pressupostos do PNL e a sua filosofia de base.

##### **Módulo II - Comunicação Eficaz**

- Conhecimento do interlocutor, forma como ele recebe e organiza a informação;
- Transmitir mensagens com precisão e de forma clara de modo a evitar possíveis conflitos;
- Técnicas para comunicar de forma eficaz;
- Conhecer a forma como recebemos, organizamos e transmitimos a informação: os diferentes filtros e o seu impacto;
- Os estados internos, os processos internos e o comportamento exterior: definição e Auto consciencialização;

- Aceder e transformar os estados internos: mobilizar os recursos e iniciar a mudança.

### **Módulo III - Influência**

- Distinção entre influência e manipulação criando um clima win-win;
- Estabelecer relações positivas através da Sincronização e da Calibragem;
- Comunicar de forma precisa, evitando o mal-entendido: a aplicabilidade do Meta-modelo;
- A potencialidade das metáforas;
- Responder de forma eficaz a críticas e objeções;
- Técnicas.

### **Módulo IV - A Marcha para o Sucesso**

- Estabelecer objetivos realistas, positivos e operacionais;
- Construir os cenários de sucesso e desenvolver a motivação para atingir os objetivos;
- Programação da ação;
- Desenvolver comportamentos eficazes;
- Reforçar e utilizar os seus recursos positivos e os dos outros;
- Gerir emoções limitativas e eliminar stress inútil;
- Usar os recursos pessoais para responder de forma eficaz aos desafios no campo profissional;
- Ultrapassar bloqueios pessoais e neutralizar efeitos de experiências menos positivas;
- Técnicas.

### **Módulo V - Exercícios e Simulações**