

## 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.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

12 horas

## Conteúdo Programático

### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

### Módulo I - 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.

### Módulo II - 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.

### Módulo III - Utilizar as Potencialidades das Metáforas

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

### Módulo IV - Estabelecer Objetivos

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

### Módulo V - A Ancoragem Positiva

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

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.