L'AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMA DE FORMAÇÃO Certificação Qualiopi em preparação

PNL – Programação Neuro-Linguística

FOR-CMR-M6-A · Comunicação Relacional

Descobrir as ferramentas da PNL para comunicar melhor, definir objetivos e gerir os seus estados internos

DURAÇÃO
14 horas — 2 módulos de 7h (teoria e oficina)

PREÇO
Sob orçamento

PÚBLICO
Empresas e particulares

PRAZO DE ACESSO
Acesso em 2 dias úteis após validação da necessidade e dos pré-requisitos.

Formação dinamizada em coanimação, estabelecida por orçamento. Tarifa calculada com base em 70 € s/ IVA por hora (módulo de 14 h); indicativa e negociável consoante o volume, o formato e o contexto.

Objetivos pedagógicos

- Compreender os pressupostos e o vocabulário de base da PNL
- Reconhecer os sistemas de representação sensorial e utilizá-los para criar rapport
- Formular um objetivo preciso e realista segundo os critérios de um objetivo bem formulado
- Utilizar a calibração, a sincronização e o reenquadramento numa conversa
- Avaliar o interesse e os limites da PNL num contexto profissional

Público-alvo

- Colaboradores, gestores e equipas que desejam melhorar as suas relações profissionais
- Particulares, independentes e promotores de projetos
- Estudantes e formandos de escolas e centros de formação

Pré-requisitos

- Nenhum pré-requisito técnico nem diploma específico.
- Estar disposto a participar em simulações e em trocas em grupo num ambiente de respeito.

Programa

TEORIA Módulo Teórico — PNL – Programação Neuro-Linguística

O módulo apresenta a origem da PNL e os seus pressupostos, os sistemas de representação (visual, auditivo, cinestésico), o rapport, a sincronização e a calibração, o modelo do objetivo bem formulado, o reenquadramento, bem como um olhar crítico sobre os contributos e os limites da abordagem.

Objetivo : conhecer as principais ferramentas da PNL e o seu quadro de utilização.

- Pressupostos e sistemas de representação.
- Rapport, sincronização, calibração.
- Objetivo bem formulado, reenquadramento e olhar crítico.

Avaliação : Questionário e formulação de um objetivo bem formulado.

Receção e enquadramento	15 min	Apresentar o programa, os objetivos e o decurso; recolher as expectativas. Apresentação oral, ronda de apresentações.	
Os fundamentos da PNL	2h05	Origem, pressupostos, sistemas de representação sensorial. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Rapport e calibração	2h05	Criar rapport, sincronizar, calibrar os sinais do interlocutor. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Objetivo e reenquadramento	2h05	Objetivo bem formulado, reenquadramento; contributos e limites da PNL. Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo.	Perguntas orais; mini-questionário.
Síntese e avaliação	30 min	Retomar os pontos-chave e avaliar as aquisições do módulo. Resumo coletivo, feedback dos participantes.	Questionário de fim de módulo (êxito ? 60 %).

OFICINA **Oficina Prática — PNL – Programação Neuro-Linguística**

Os participantes experimentam a calibração e a sincronização a pares, identificam os sistemas de representação em conversas reais, trabalham um objetivo pessoal ou profissional segundo a grelha do objetivo bem formulado e treinam o reenquadramento de crenças limitadoras.

Objetivo : praticar as ferramentas de base da PNL em situações reais.

- Calibração e sincronização a pares.
- Trabalho de um objetivo segundo a grelha do objetivo bem formulado.
- Exercícios de reenquadramento.

Avaliação : Observação dos exercícios e objetivo formulado segundo os critérios.

Arranque da oficina	15 min	Apresentar as instruções, o quadro de confidencialidade e a distribuição em pares ou subgrupos. Apresentação oral, constituição dos grupos.	
Rapport em ação	2h05	Exercícios de sincronização e de calibração a pares, com observador. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
Sistemas de representação	2h05	Identificar o canal sensorial privilegiado em conversas reais; adaptar a linguagem. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
O meu objetivo bem formulado	2h00	Trabalhar um objetivo real com a grelha; exercícios de reenquadramento. Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo.	Observação da formadora; autoavaliação orientada.
Restituição e balanço	25 min	Restituir as suas produções, tirar as lições e formular um plano de ação pessoal. Restituição oral, feedback coletivo, plano de ação escrito.	Plano de ação escrito e conversa com a formadora.
Inquérito de satisfação	10 min	Recolher a satisfação a quente. Questionário de satisfação.	Inquérito de satisfação.

Modalidades e meios pedagógicos

Formação presencial nas nossas instalações ou nas suas, em grupo reduzido. Alternância de contributos teóricos, oficinas práticas e simulações.

Material necessário :

Nenhum equipamento informático específico; sala que permita o trabalho em subgrupos

Modalidades de avaliação

Avaliação das aprendizagens durante e no final da formação; certificado de conclusão entregue a cada formando.

Acessibilidade

Formação acessível a pessoas com deficiência. Contacte-nos antes da inscrição para estudarmos as adaptações necessárias.

Financiamento

Orçamento ou convenção de formação a pedido. A certificação Qualiopi está em preparação: a elegibilidade para financiamentos OPCO será aberta após a sua obtenção.

Auditoria de certificação prevista para T1 2027. Sem elegibilidade OPCO antes da sua obtenção.

Formador(es)

Claire Marguerie — Formadora — psicologia cognitiva, comunicação e PNL