

PROGRAMA

PNL- PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA PROF. BERNARDETE SANTOS

Tópicos Programáticos

1. Introdução à PNL: o que é? Princípios e Pressupostos
2. Sistemas de representação.
3. O modelo de comunicação da PNL
4. Formulação de objetivos (modelo de precisão) e alguns pressupostos
5. Rapport
6. Feedback
7. O Consciente e o Inconsciente
8. As fases de aprendizagem (4 fases)
9. Os níveis neurológicos
10. Valores e Convicções
- Sistemas de Representação (revisão)
11. SUB modalidades
12. Reenquadramento e Perspetivas
13. Âncoras
14. Acuidade Sensorial
- 15 O Modelo das Partes
16. Metaprogramas
17. Panorama Social
18. Linguagem: Pressupostos Universais
19. Linguagem: Modelo Meta
20. Linguagem: Modelo Milton.
21. Coaching e PNL
22. PNL no Ensino e na Saúde
23. Juntando Tudo

Bibliografia

1. Ciência e Arte da PNL – José Figueira
2. Descobrir a PNL – José Figueira
3. A biologia da crença. Bruce H. Lipton. Butterfly.
4. Linguagem, cultura e cognição, almedina, Augusto Silva, Amadeu Torres, Miguel Gonçalves
5. Cérebro de si cérebro do outro – Neurologia, consciência e inconsciente. Pierre Buser.
6. O livro da consciência – a construção do cérebro consciente. António Damásio.
7. Sentir e Saber – A caminho da Consciência. António Damásio
8. O café dos porquês. John Strelecky. Sinais de fogo.
9. O Homem em busca de um Sentido. Viktor Frankl. Lua de Papel

PNL – Programação Neurolinguística

O que é e para que serve?

Para responder a estas duas perguntas é necessário avançar desde já, com uma das conclusões a que os diversos cientistas de PNL chegaram:

- Em cerca de 95% do nosso tempo, no dia a dia, estamos a agir debaixo de condicionamentos diversos. Afinal, parece que não somos tão livres como pensamos, pelo menos até ganharmos consciência deste fenómeno e o aprendermos a dominar.

O que é que nos condiciona? Como é que acontece esse fenómeno? A resposta a estas e muitas outras perguntas irá surgindo ao longo deste curso, mas é com elas que começa toda a transformação e melhoria que podemos acrescentar à nossa vida! Por agora, podemos ficar pela afirmação de que a PNL é uma metodologia, muito eficaz, no objetivo de:

- Entender como eu penso (estrutura e estratégia) e como as outras pessoas pensam;
- Entender como eu comunico (corpo, expressão facial e voz) e como as outras pessoas comunicam;
- Entender como eu gero comportamento e como as outras pessoas geram o seu comportamento.

Possivelmente já está claro que, quando me é permitido desenvolver estas 3 habilidades, também me é permitido melhorar qualquer contexto da minha vida e da vida dos outros (tantas vezes temos responsabilidade de melhorar a vida dos outros, na qualidade de pais, avós, professores, líderes, etc).

A comunicação verbal e não verbal

A comunicação é o que faz o mundo girar, mas poucos sabem exatamente como funciona. A comunicação é algo natural e quotidiano, mas a maioria das pessoas tem apenas uma vaga noção das regras que a governam. E ela é a nossa única ferramenta para alcançarmos os resultados que desejamos.

Por isso é tão importante conhecer as regras que governam a comunicação: como é que eu comunico e, como é que eu perceciono a forma como os outros comunicam comigo. Torna-se, portanto, fundamental conhecer algumas das **teorias e modelos de comunicação**, avaliar a sua relevância e, acima de tudo, tornar-se capaz de os aplicar na prática.

Ao elevar a comunicação a maiores níveis de objetividade e empatia, garantimos uma melhor realização de objetivos, maiores e melhores níveis de colaboração entre as pessoas e as equipas, contribuindo assim para mais elevados graus de satisfação e bem-estar individual e coletivo.

O foco como elemento diferenciador

Porque é que pessoas com o mesmo nível intelectual, cognitivo e o mesmo potencial, produzem resultados tão diferentes nas suas vidas? A resposta é

muito simples: as pessoas verdadeiramente empreendedoras raramente se distraem. São capazes de construir e manter o seu foco no que é de facto importante, relevando o que é acessório ou menos importante. São pessoas com muito mais capacidades para realizar, produzir ou fazer acontecer, e com muito mais qualidade do que os seus pares ou concorrentes!

Também ao nível mais pessoal, a PNL pode contribuir para inúmeros benefícios:

1. A PNL pode ajudar no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e gratificantes, bem como na capacidade de estabelecer verdadeira conexão com os outros, criar empatia e estabelecer limites saudáveis. Tudo isto através de **técnicas de "Rapport" e de "Feed-back"**.
2. A PNL pode ajudar a mudar a perspetiva de situações particulares menos funcionais, através de técnicas como o **"reenquadramento" e a "alteração de sub-modalidades"**.
3. A PNL pode ajudar a aumentar a Autoestima, incluindo aprimorar a capacidade de reconhecer e valorizar as próprias habilidades e conquistas. E mais importante ainda, pode ajudar a ver oportunidades nos "erros", sem se colocar em causa. Para isso analisamos **as Crenças e Convicções, e a sua capacidade de nos libertar/limitar**.
4. A PNL pode contribuir para que possamos alcançar, mais facilmente, objetivos pessoais, ajudando a definir metas claras, criar um plano de ação e a superar os obstáculos que possam surgir. Para isso estudamos **a Motivação, as fases de Aprendizagem e a definição de Objetivos**.

Em resumo podemos dizer que a PNL é uma ferramenta valiosa para ajudar as pessoas a melhorar a sua qualidade de vida e a aumentar os seus níveis de felicidade. Mas, mais importante ainda... é vivê-la como uma incrível filosofia de vida!