



ownrising[®]
COACHING
& TRAINING

PRACTITIONER em
Programação
NeuroLinguística
(PNL)

www.ownrising.pt | info@ownrising.pt | +351 935 525 722

PORQUÊ um Practitioner em PNL?

- Um **Practitioner em PNL** é uma viagem inesquecível ao interior do seu SER
- É uma verdadeira caminhada interior onde, tanto se vislumbram belas paisagens, como se enfrentam e ultrapassam as sombras mais profundas
- Ao percorrer os diferentes caminhos irá ver que o mapa “não é o território”, irá escutar as vozes das partes que constituem o seu SER, irá sentir o peso da mochila que tem carregado ao longo da sua VIDA e irá compreender que tem dentro de SI todos os recursos que necessita para a sua VIDA
- Tomará consciência do funcionamento da mente e de como a pode dirigir, de forma ótima, para obter os resultados que deseja
- Irá interiorizar e aplicar conceitos e técnicas basilares de PNL, que pode integrar no seu próprio processo de desenvolvimento pessoal e profissional
- É uma viagem sem retorno, onde a sua Visão do Mundo e sobretudo de si próprio, não mais será a mesma

[INSCRIÇÃO](#)

O QUE É a PNL?

- Na década de 70, em Palo Alto, nos Estados Unidos, John Grinder, Richard Bandler e Frank Pucelik observaram e modelaram pessoas de referência
- Partiram da premissa que, se há pessoas que fazem o que fazem com sucesso, eu também o posso fazer. E assim, nasceu a **Programação Neurolinguística (PNL)**
- Segundo Richard Bandler, podemos dizer que a PNL **"é o estudo da experiência subjetiva do ser humano e o que pode ser feito com ela."**
- Este conceito é baseado no pressuposto de que todo o comportamento tem uma estrutura que pode ser descoberta, modelada e mudada, ou seja, reprogramada
- Alicerçada em vários modelos práticos (p.e. Milton Erickson) e conceituais (p.e. Gregory Bateson) a PNL utiliza uma abordagem pragmática e prática, dispondo de um conjunto de técnicas aplicáveis no dia-a-dia, bem como em contextos terapêuticos

BENEFÍCIOS do treino em PNL?

Os benefícios com a integração de PNL na VIDA são inúmeros.
Apresentamos uma pequena amostra por contexto:

- **VIDA PESSOAL**

Dirigir e regular a mente para o que efetivamente quer

Adquirir novos hábitos e superar bloqueios/ limitações

Gerir estados emocionais, quando mais necessita

Equilíbrio e paz interior

- **GESTÃO DE EQUIPA / LIDERANÇA**

Otimizar comunicação e as relações intra e inter equipas

Melhorar a gestão de conflitos

Identificar os motores motivacionais dos colaboradores

Promover o alinhamento com a missão individual, de equipa e

Organizacional

- **PERFORMANCE DESPORTIVA**

Ativar estados de confiança

Libertar de crenças limitadoras

Gerir a ansiedade

Aplicar técnicas de visualização mental e instalar objetivos no futuro

[INSCRIÇÃO](#)

BENEFÍCIOS do treino em PNL?

- **FORMAÇÃO**

Comunicar de forma mágica, envolvendo todos os formandos

Influenciar positivamente o seu grupo

Auto regular estados de ansiedade e confiança

Motivar e envolver os formandos

- **COACHING/ TERAPIA**

Identificar e aplicar técnicas e ferramentas de PNL de forma eficaz e pragmática de acordo com o estado atual e estado desejado do cliente

Alterar estados emocionais do cliente

Promover relações e estados de confiança

Desbloquear crenças limitadoras e emoções negativas

- **SAÚDE**

Comunicar de forma assertiva e emocional, adaptando a linguagem a cada cliente

Compreender o estado emocional do cliente e promover estados mais positivos e saudáveis

Desbloquear crenças limitadoras e ampliar possibilidades de ação

Reenquadrar realidades, promovendo as ações terapêuticas necessárias

[INSCRIÇÃO](#)

PROGRAMA

- **Introdução ao mundo da PNL** – história, evolução, definições e aplicações
- **Princípios Básicos e Pressupostos** – alicerces basilares em PNL e benefícios da integração no nosso dia-a-dia
- **Formulação de objetivos de sucesso** – condições básicas para a formulação de objetivos que potenciam a eficácia e eficiência dos mesmos
- **Modelo de Comunicação da PNL** – estudo da relação entre os estímulos sensoriais (captação da realidade) e o comportamento (ação), considerando toda a dinâmica de processamento e estruturação do pensamento, emoção e fisiologia
- **Os níveis (neuro)lógicos de comunicação** – modelo, níveis de comunicação e de intervenção
- **Aprender a Aprender** – conhecer as fases do processo e níveis de aprendizagem
- **Associação e Dissociação** – como me posiciono nas representações mentais e respetivos impactos no estado emocional

[INSCRIÇÃO](#)

PROGRAMA

- **Sistemas de representação** – forma como codificamos mentalmente a informação que recebemos do exterior; VACOG; impactos na comunicação; elementos chave: palavras (os predicados), tonalidade e fisiologia; overlap
- **Pistas de acesso ocular** – identificação das estratégias mentais através do movimento dos olhos e a sua associação à estrutura do pensamento
- **Rapport** - criar relações de confiança e empatia com os outros: acuidade sensorial, calibrar, sincronizar, seguir e conduzir
- **Sub-modalidades** – unidade mais pequena da estrutura de pensamento e respetivas técnicas de transformação (mapping accross; “padrão swish”; transformação de convicções)
- **Feedback** – Dar e receber feedback; modelo *sandwich feedback*
- **Padrões linguísticos** – Identificação e utilização de padrões linguísticos; pressupostos da linguagem; hierarquia de ideias

[INSCRIÇÃO](#)

PROGRAMA

- **Meta modelo** – padrões linguísticos que permitem identificar a pergunta certa para determinada situação - encontrar a relação entre o que se diz e a experiência subjetiva
- **Modelo Milton** – padrões linguísticos para ativar recursos a nível inconsciente, comunicação abstrata e envolvente
- **Metáforas** – criação de histórias para motivação, envolvimento e transformação;
- **Âncoras** – ativação de estados emocionais; o conceito, o processo de ancoragem e respetivas técnicas (pilha de âncoras, colapso de âncoras, cadeia de âncoras e círculo de excelência)
- **História pessoal** – introdução à gestalt e aplicação prática da técnica *Change Personal History* (CPH)
- **Posições percetivas** – utilização de âncoras espaciais para aplicação prática das 3 posições: o EU, o OUTRO e a posição neutral.

PROGRAMA

- **Apresentações em público** – princípios básicos de uma apresentação, efeitos conscientes e inconscientes, despertar estados emocionais
- **Estratégias Mentais e modelo TOTE** – procedimentos mentais conscientes e inconscientes que nos permitem atingir determinados resultados ou ter determinados comportamentos ou reações
- **Estratégia Disney de Criatividade** – Técnica de criatividade modelada de Walt Disney
- **Valores e Convicções** – reconhecimento dos motores da motivação pessoal, técnica de investigação de valores, estrutura das convicções
- **O Inconsciente** – as funções do inconsciente
- **Reenquadramento** – resignificação de um determinado acontecimento, atribuindo-lhe um significado novo mais positivo: reenquadramento de conteúdo, contexto e significado, técnica Reenquadramento em 6 passos
- **Modelo de partes** – O que são e qual o seu significado (as nossas diferentes “personalidades” internas), conflitos internos e reintegração de partes a nível inconsciente, técnica Visual Squash

[INSCRIÇÃO](#)

PROGRAMA

- **Linha do Tempo** – Teoria e linhas do tempo; Técnicas de terapia com a linha do tempo (*Time Line Therapy*, Linha cinestésica, entre outras)
- **Padrões e modelos de intervenção com PNL** – modelo RESOLVE, entre outros.
- **Instalação de objetivos no futuro**
- **Alinhamento neurológico**

Alguns temas extra opcionais que poderão integrar o programa: Transformação essencial; Panorama Social Mental

Em determinados dias poderão ser incluídos convidados especiais e atividades extra no âmbito do desenvolvimento pessoal.

[INSCRIÇÃO](#)

DURAÇÃO

- O **Practitioner em Programação Neurolinguística**, é o primeiro nível de certificação em PNL e tem uma duração de 140 horas presenciais, ao longo de 16 dias, das 9h às 18h30, e algumas “noites extra”, previamente definidos que o horário será alargado.
- Disponibilizamos duas modalidades de frequência:
 - **Extensiva**, ocorre ao fim-de-semana, 4 módulos de 15 em 15 dias, mais 4 módulos de três em três semanas.
 - **Semi-Intensiva**, 8 dias + 6 dias + 3 dias, intervalados por um mês.
- Para conhecer quais as edições que se encontram agendadas, consulte o nosso site em: http://www.ownrising.pt/Index_Agenda.html

[INSCRIÇÃO](#)

AVALIAÇÃO para certificação

Para efeitos de certificação e de acordo com as normas internacionais, a avaliação é constituída por **4 componentes**:

- Teoria (teste escrito e oral)
- Intervenção prática / Aplicação de uma técnica obrigatória de PNL
- Apresentação de um tema da PNL
- Processo Pessoal

A lista de temas e técnicas elegíveis para certificação são enunciadas no manual do curso.

Para efeitos de certificação consideramos necessária a frequência de 130 horas, bem como encontros regulares em grupo para estudo, integração e prática das técnicas.

Consideramos que a certificação é um processo sério e de responsabilidade, por isso, acreditamos que estes critérios nos permitem alcançar os níveis de exigência, rigor, qualidade e ética, inerentes a uma certificação internacional.

[INSCRIÇÃO](#)

TRAINER

Maria Manuel Mendes



Criadora e fundadora da Ownrising®, atua no desenvolvimento do potencial humano em contexto empresarial, particular e desportivo.

Licenciada em Informática e Gestão de Empresas pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE). Mestre em Comportamento Organizacional, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).

Fellow Member Trainer IANLP; Trainer em Programação Neurolinguística (PNL) - PNL-Portugal/NTI-NLP da Holanda; **Coach Certification** - International Coaching Community (ICC); **Dynamic Coach** (O encontro do coaching com psicodrama) - Go4 Consulting; **Consultora DiSC®** - Inscape/ Willey; Consultora de **Panorama Social Mental** - The International Laboratory for Mental Space Research, Lucas Derks; Master Practitioner em **Time Line Therapy®** - TLT Association, Vera Braz Mendes; **Laughter Yoga Leader** - Dr. Kataria School of Laughter Yoga

Atualizações permanentes, nomeadamente: Master Class **Treino Mental & Coaching no Desporto** - Emma James NLP Training; **Conscious Leadership and Resilience**, Robert Dilts; Introduction to the **Virginia Satir Human Validation Model**, Eva Wieprecht; Formação teórico-prática em **Sociodrama**, pela Sociedade Portuguesa de Sociodrama

[INSCRIÇÃO](#)

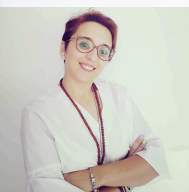
CERTIFICAÇÃO

- O **Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL)**, é o primeiro nível de certificação em PNL.
- O nosso curso segue normas internacionais, sendo reconhecido pela International Association for NeuroLinguistic Programming (IANLP) bem como, normas nacionais, sendo reconhecido pela Associação de Trainers de Programação Neurolinguística (ATPNL).
- Deste modo, a sua certificação em Practitioner será reconhecida em todo o mundo por qualquer instituto/escola de Programação Neurolinguística (PNL).



[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS



Existem pessoas que só pela sua existência, encantam. A Maria é uma delas.

Tive o privilégio de a ter como mestre, posteriormente ser sua assistente num Practitioner e pude confirmar a energia e entrega com que se dedica a tudo o que faz. PNL é, com toda a certeza, a viagem mais profunda e enriquecedora que podemos fazer nesta nossa caminhada que se chama VIDA.

Carmina Carvalho - Coach e Terapeuta

[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS



Ter conhecido a Maria foi muito especial. Tive com ela o meu primeiro contacto com a PNL.

Pude perceber finalmente que existiam nomes para o que sentia. Que a minha mente pode e dever ser reprogramada a meu favor. E que isso requer verdadeiro empenho e conhecimento de causa.

Os estímulos externos desde a infância são imensos e com esses estímulos criamos crenças profundas que por vezes persistem no nosso subconsciente e, em alguns momentos, tornam-se pedras nos nossos sapatos.

É importante caminhar, e darmos mais força mental aos nossos sonhos, metas ou propósitos.

Com a Maria e os exercícios individuais que realizamos através de uma observação técnica cuidada e liberta, bem como da sua sensibilidade apurada, pude perceber os benefícios no meu estado de espírito, assim como na libertação de alguns padrões negativos que persistiam. Alguns até como novidade, como se escondidos, mas lá.

À parte tudo isto, olhar para mim, como gestora ativa e não como passiva da minha mente foi um convite irrecusável e desafiador. A PNL é um mundo vasto que desejo aprofundar. Contudo, sem a Maria ela não é e nem seria a mesma coisa, porque há na sua ação a pureza de um trabalho por amor.

- Cati Freitas - Autora, Cantora, Intérprete

[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS

A primeira vez que ouvi falar de PNL foi no ano de 2016 curso de Inteligência Emocional. Fui logo pesquisar e encontrei a internet cheia de sites a publicitar cursos e mais workshops de PNL. Não sabia bem como decidir e pedi a opinião ao meu professor e ele orientou-me para o Curso Practitioner e aí encontrei a Maria!

E assim começou a minha aventura neste Campo da **Magia da mente**. Foram tantas descobertas do meu inconsciente que parecia que vivia “outra” pessoa dentro de mim que eu desconhecia... **é uma caminhada que não tem retorno.**

Depois de descobrir e de aprender a usar a nossa mente e instalar recursos no nosso inconsciente já não é possível voltar à pessoa anterior.

Continuo a viver na mesma casa e a trabalhar no mesmo local mas **a forma de encarar a minha vida e a minha mente mudou em 180º!** E eu sei disso bastando olhar para aquele pedaço de madeira que eu parti com a força da minha mente! **Eu consigo...tens de acreditar**

Isabel Oliveira

[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS

Conheci a Maria Manuel no meu curso de Practitioner.

Ela foi, em conjunto com o José Figueira, a nossa formadora. Foi também a pessoa responsável por eu ter acreditado e ter-me dedicado ao curso e à PNL.

A Maria Manuel apresenta-nos a PNL e faz-nos viajar e desfrutar deste novo mundo da Linguagem Neurolinguística. A sua autenticidade, dedicação e excelente preparação técnica fez com que o meu Practitioner não fosse só de aquisição de conhecimento mas também de **vivência de outras formas de olhar para Mim, para os Outros e para o modo como interagimos.**

Aprofundei mais tarde o meu conhecimento da PNL, noutras escolas e com outros técnicos e asseguro que a Maria continua a ser imbatível e personifica uma nova geração de especialistas em PNL. A sua abordagem holística da PNL é única e responde às exigências das vidas modernas e formandos mais exigentes. Com muita estrutura técnica mas também com muita sensibilidade, a Maria partilha connosco o seu saber e a sua autenticidade fazendo com que a sua formação seja inspiradora e descomplicada, ao mesmo tempo que **profunda e marcante.**

Sofia Galvão

[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS



Em Agosto de 2017 participei na formação de Practitioner PNL, onde um dos trainers era a Maria Manuel Mendes.

A sua entrega e capacidade de comunicação com as pessoas, torna-a uma profissional de excelência.

Empatia, dedicação e profissionalismo são alguns valores que caracterizam a Maria.

É uma profissional que trabalha de dentro para fora, sentindo todos os passos que dá.

Trabalha com uma energia vinda do coração e de todo o seu Ser.

É alguém que deixou a sua zona de conforto para entregar-se de corpo e alma ao desenvolvimento do Ser Humano.

A sua simplicidade e empatia, tornam-na numa profissional que ama verdadeiramente o que faz.

Pelo meu processo pessoal, vivido com a Maria Manuel nesta formação, posso acrescentar que foi uma mais valia, uma aprendizagem com alguém que se entrega totalmente ao outro.

Um Ser Humano, uma pessoa e uma profissional como existem poucos.

Gratidão Maria Manuel por teres sido alguém para acrescentou e desenvolveu o meu Ser.

Paulo Bernardo

[INSCRIÇÃO](#)

TESTEMUNHOS



A Maria foi instrumental no meu processo de desenvolvimento pessoal. Com um enorme respeito pela pessoa que sou, soube sempre **desafiar-me a ver o meu mundo de outra forma, ajudando-me a encontrar as soluções que faziam sentido para mim.**

Conheci a Maria no curso de introdução à PNL, ainda cético e desconfiado sobre o que era a PNL. A sua flexibilidade e capacidade de se adaptar a cada um dos cursistas fez com que todos pudéssemos aprender e abrir horizontes.

Quando a voltei a encontrar no Practitioner soube, com profissionalismo, dedicação, e um apurado sentido de humanidade conduzir-me e apoiar nas transformações e desbloqueios que ansiava fazer.

Sem sombra de dúvidas uma Coach carismática, terra-a-terra, e com um respeito genuíno por cada pessoa que se cruza com ela. Estou-lhe muito grato pelo que me ensinou.

A Maria é uma Mestre, marcada pela leveza, respeito, e dedicação. Ajudou-me a **encontrar o meu caminho, a me conhecer melhor, e a desenvolver as ferramentas que me permitem ser a melhor versão de mim próprio.**

Miguel Oliveira

[INSCRIÇÃO](#)

VALOR e MAIS INFORMAÇÕES

VALOR DO INVESTIMENTO

- Consulte-nos para informação atualizada
- Temos sempre em atenção os objetivos de desenvolvimento e as condições financeiras do cliente e, para nós, em **primeiro** lugar, está o desenvolvimento do SER humano, pelo que, se o valor for um entrave para si, por favor fale connosco!
- O importante é o compromisso e que os objetivos a que nos propomos no início do programa sejam alcançados e muitas vezes ultrapassados

INFORMAÇÕES E CONTACTOS

- Agradecemos o seu interesse no nosso programa!
- Estamos ao dispor para esclarecer as suas dúvidas e questões. Para o efeito, contacte-nos através de:
 - Telef: +351 935 525 722
 - Email: info@ownrising.pt
 - Site: www.ownrising.pt

[INSCRIÇÃO](#)



ownrising
COACHING
& TRAINING

[INSCRIÇÃO](#)