

ownrising®
COACHING
& TRAINING

FIRST STEP em
Programação
NeuroLinguística
(PNL)

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



PORQUÊ um FIRST STEP em PNL?

- Com a **Programação NeuroLinguística (PNL)** tomamos consciência de que a nossa experiência do mundo não é o mundo... “O mapa não é o território”
- E, ao compreender o funcionamento e o impacto da mente, em si e nos outros, abrem-se novas possibilidades de ação
- Com uma nova consciência de si, poderá integrar e aplicar no seu dia-a-dia técnicas eficazes que permitem atingir objetivos, superar obstáculos e transformar comportamentos, relacionando-se melhor consigo e com os outros
- Estes dois dias intensivos possibilitam o conhecimento do potencial da PNL e de como pode transformar e otimizar a sua VIDA
- A PNL é hoje aplicada para desenvolvimento pessoal e profissional, nas relações humanas, na comunicação, na liderança, na saúde, na educação, no desporto, nas vendas, no coaching, em terapia, na mediação, entre outras práticas.

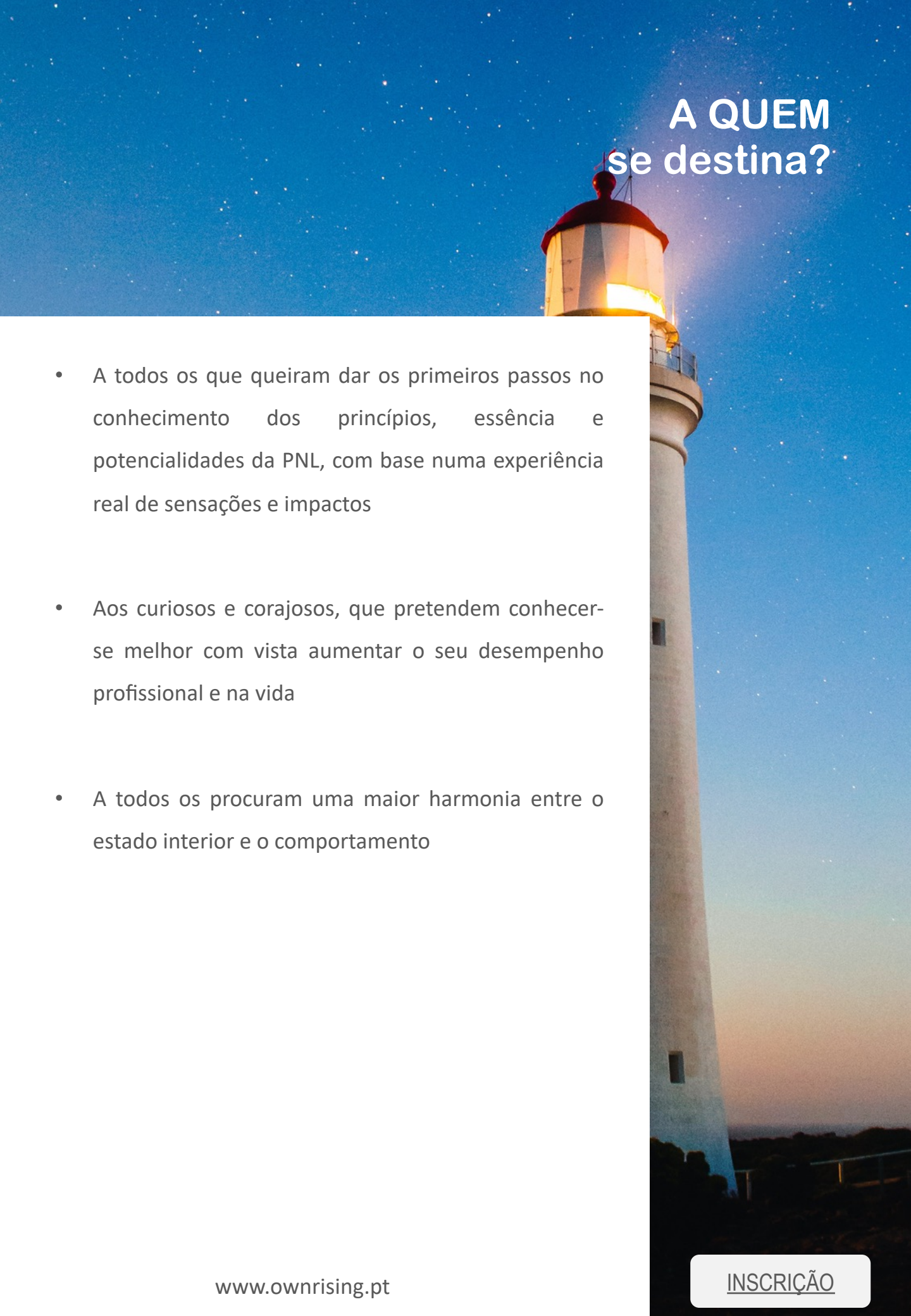
Suba o
primeiro
degrau e
inicie um
percurso de
descobertas
sobre si!

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

**"A qualidade das
nossas vidas é
determinada
não pelo que
nos acontece,
mas antes pelo
que nós fazemos
relativamente ao
que acontece"**

**Anthony
Robbins**



A QUEM se destina?

- A todos os que queiram dar os primeiros passos no conhecimento dos princípios, essência e potencialidades da PNL, com base numa experiência real de sensações e impactos
- Aos curiosos e corajosos, que pretendem conhecer-se melhor com vista a aumentar o seu desempenho profissional e na vida
- A todos os procuram uma maior harmonia entre o estado interior e o comportamento

PROGRAMA

- **As bases da Programação NeuroLinguística (PNL)**

A história | Os 5 princípios básicos | Os pressupostos

- **Funcionamento da mente**

Modelo de Comunicação da PNL: Processos internos da mente, sua estrutura e impactos | Transformação de representações internas e gestão de estados emocionais

- **Níveis neurológicos**

Os diferentes níveis, seus significados e impactos na comunicação e no comportamento

- **Objetivos**

Definição de objetivos e condições de formulação, aumentando possibilidades de realização | Instalação de objetivos no futuro

- **Aplicações práticas**

Sistemas de representação e sub-modalidades | Rapport consigo e com os outros | Ancoragem

PROGRAMA

- **Valores**

Investigação do que nos motiva e nos faz mover em determinado contexto | Consciencialização da diferença entre fazer as coisas com desgaste de energia ou fazê-las de forma leve e prazerosa

- **Crenças**

Crenças ilimitadas, que nos permitem voar e crenças limitadoras, que nos impedem de avançar | Estrutura e Transformação.

- **Identidade**

A sua importância nas nossas ações e na forma como comunicamos connosco e com os outros: Quem sou EU e Quem são os meus Eus | Auto imagem e gestão emocional de conflitos internos | Reenquadramento de comportamentos negativos

DURAÇÃO e CERTIFICAÇÃO



DURAÇÃO

- O **FIRST STEP em Programação Neurolinguística**, é o primeiro passo na tomada de consciência das múltiplas possibilidades da PNL e tem uma duração de 16 horas presenciais
- Disponibilizamos duas modalidades de frequência:
  - fim-de-semana, dois dias consecutivos
  - Pós-laboral, quatro finais de dia (p.e. das 18h30 às 22h30)
- Para conhecer quais as edições que se encontram agendadas, consulte o nosso site em: http://www.ownrising.pt/Index_Agenda.html

CERTIFICAÇÃO

- Ao terminar o **FIRST STEP em Programação NeuroLinguística (PNL)**, receberá um certificado de participação neste curso, emitido pela Ownrising Coaching & Training

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).

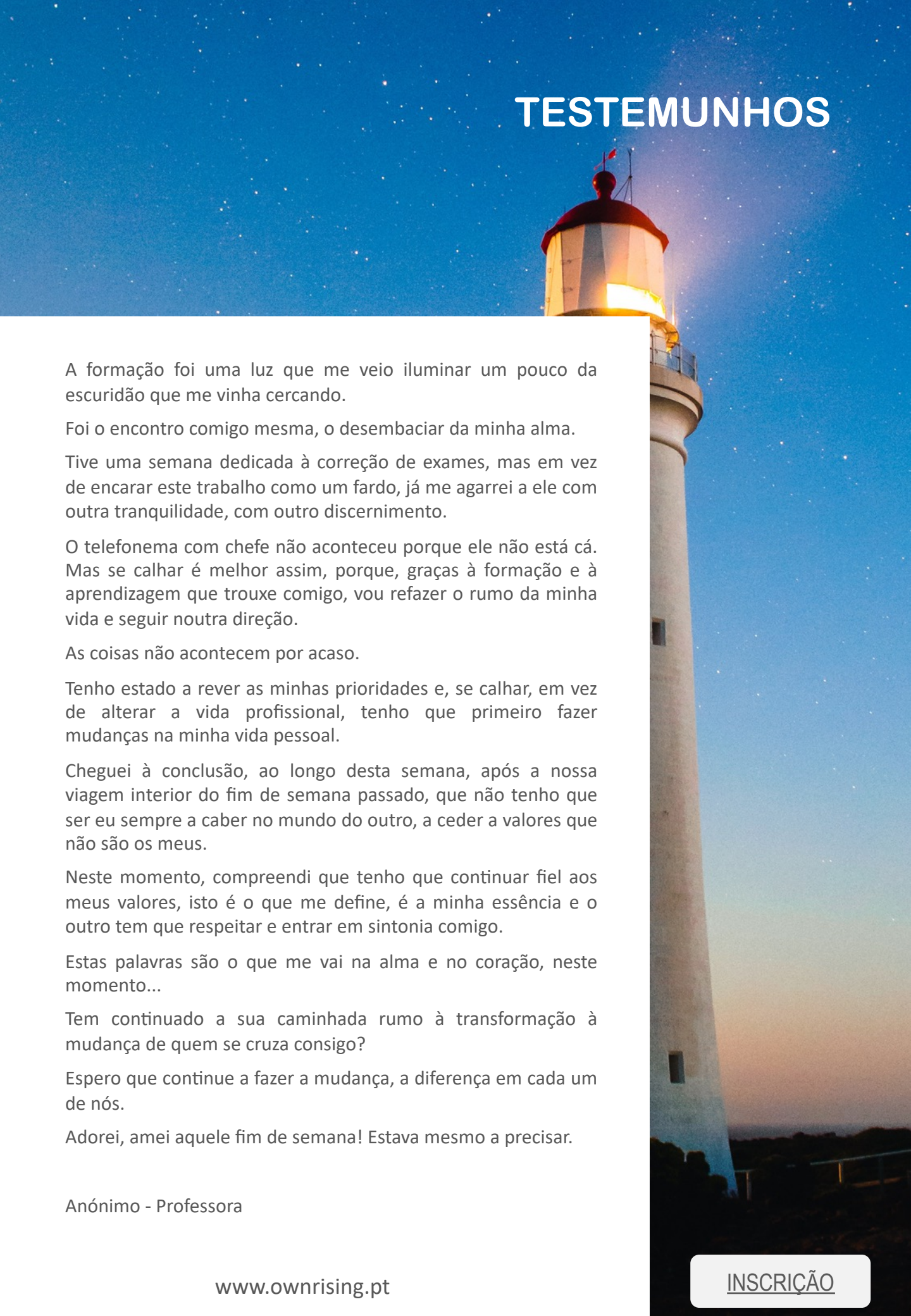
Fellow Member Trainer IANLP; Trainer em Programação Neurolinguística (PNL) - PNL-Portugal/NTI-NLP da Holanda; **Coach Certification** - International Coaching Community (ICC); **Dynamic Coach** (O encontro do coaching com psicodrama) - Go4 Consulting; **Consultora DiSC®** - Inscape/ Willey; Consultora 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

www.ownrising.pt

INSCRIÇÃO

TESTEMUNHOS



A formação foi uma luz que me veio iluminar um pouco da escuridão que me vinha cercando.

Foi o encontro comigo mesma, o desembaciar da minha alma.

Tive uma semana dedicada à correção de exames, mas em vez de encarar este trabalho como um fardo, já me agarrei a ele com outra tranquilidade, com outro discernimento.

O telefonema com chefe não aconteceu porque ele não está cá. Mas se calhar é melhor assim, porque, graças à formação e à aprendizagem que trouxe comigo, vou refazer o rumo da minha vida e seguir noutra direção.

As coisas não acontecem por acaso.

Tenho estado a rever as minhas prioridades e, se calhar, em vez de alterar a vida profissional, tenho que primeiro fazer mudanças na minha vida pessoal.

Cheguei à conclusão, ao longo desta semana, após a nossa viagem interior do fim de semana passado, que não tenho que ser eu sempre a caber no mundo do outro, a ceder a valores que não são os meus.

Neste momento, compreendi que tenho que continuar fiel aos meus valores, isto é o que me define, é a minha essência e o outro tem que respeitar e entrar em sintonia comigo.

Estas palavras são o que me vai na alma e no coração, neste momento...

Tem continuado a sua caminhada rumo à transformação à mudança de quem se cruza consigo?

Espero que continue a fazer a mudança, a diferença em cada um de nós.

Adorei, amei aquele fim de semana! Estava mesmo a precisar.

Anónimo - Professora

TESTEMUNHOS

Adorei, excedeu as minhas expectativas. As noções muito básicas que tinha sobre o que era a PNL eram mesmo só básicas. Vinha à procura de respostas e saí com respostas, claro, e ainda com mais algumas questões. A vontade de avançar para o nível seguinte é enorme.

Ao longo destes dois dias apercebi-me das enormes potencialidades da PNL e do impacto que pode ter nas nossas vidas. Se o primeiro dia foi mais "teórico", o segundo dia foi a explosão de emoções, quer vividas por cada uma de nós, quer pelo grupo na sua globalidade. As técnicas/ferramentas com que Maria nos fez contactar foram poderosas e impactantes.

Ninguém ficou indiferente.

Obrigada Maria!

Já comecei a utilizar algumas das técnicas abordadas naquele fim de semana 😊

Em termos profissionais, noto GRANDE DIFERENÇA na forma como abordo os assuntos. Foco, visualizar e corre muito bem!!!

Na minha vida pessoal, também estou a usar os ensinamentos que partilhaste connosco; baby steps...

Bem hajas e grande beijinho

Ana Leonardo

O curso permitiu-me refletir e aprender sobre muitos aspetos dos quais nem tinha noção e que são de extrema importância para o dia a dia, para atingir objetivos, para comunicar... No fundo, a ganhar uma maior consciência das atitudes a tomar... Foi uma formação em que a teoria esteve em equilíbrio com a prática e em bom convívio. Nos dias seguintes e atualmente tenho colocado em prática muitas aprendizagens. O balanço foi muito positivo!

Abraços e continuação dessa dedicação nas formações.

Diana Carreira

MAIS INFORMAÇÕES

- 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
- Para conhecer quais as edições que se encontram agendadas, consulte o nosso site em: http://www.ownrising.pt/Index_Agenda.html



INSCRIÇÃO

