

FIRST STEP

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)

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



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

(Chamada para a rede móvel nacional)

ownrising®
COACHING
& TRAINING

Conteúdo

Iniciar este caminho	03
O que é a PNL	04
Será para todos?	05
O que vamos abordar	06
Duração e Investimento	08
Consigno neste caminho	09

Iniciar este caminho

“Maria, sendo tu Trainer de PNL, agora já não tens problemas!...” afirmou um formando.

Sorri e respondi: “Bom, os problemas continuam a surgir, e muitas vezes com desafios ainda maiores... A diferença que faz a diferença é a forma como eu lido com eles!”

Aprendemos com a Programação NeuroLinguística (PNL), que a realidade é subjectiva.

A diferença que faz a diferença é a forma como eu interpreto os acontecimentos e os recursos ou crenças que ativo a cada momento.

A minha atitude perante a vida faz toda a diferença.
E quem é que a comanda?
EU!

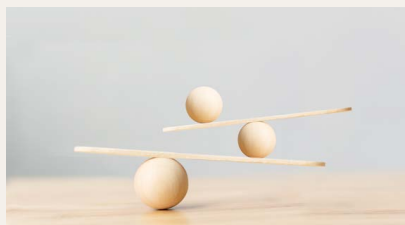


Estes dois dias intensivos possibilitam o conhecimento do potencial da PNL e de como pode transformar e otimizar a sua VIDA.

Maria Manuel Mendes



O que é a PNL



Na década de 70, em Palo Alto, John Grinder, Richard Bandler e Frank Pucelik, questionaram o modo como nós comunicamos, conosco e com os outros.

Na verdade, a percepção dos acontecimentos é influenciada por um conjunto de filtros, como as crenças, os valores, a nossa história de vida...

Expressamo-nos através da do corpo e da linguagem que, por sua vez, também se constitui como filtro, generalizando, omitindo e distorcendo a nossa experiência (“oh my GOD”).

Conhecendo os processos que estão por detrás da nossa experiência subjectiva, abrem-se novas possibilidades...

Podemos aumentar o nosso auto conhecimento, compreender melhor o outro, desbloquear crenças limitadoras, ativar recursos internos, reenquadrar situações, ser mais flexíveis e assim cominhar para alcançar os nossos objetivos porque, na verdade,

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

Anthony Robbins

Será para todos?

Para todos e em todos os contextos

A todos os que queiram dar os primeiros passos no conhecimento dos princípios, essência e potencialidades da PNL, aplicando ferramentas transformadoras.



Aos curiosos e corajosos, que pretendem elevar o nível do autoconhecimento, potenciando o desempenho pessoal e profissional.



A todos os procuram ferramentas que permitam viver em equilíbrio e harmonia em todas as áreas da sua vida.

O que vamos abordar

- A história da PNL
- Os 5 princípios básicos e os pressupostos
- Modelo de Comunicação da PNL
- Transformação de representações internas e gestão de estados emocionais
- Objetivos: Definição e condições de formulação; Instalação de objetivos no futuro



Continuando...

- Níveis neurológicos: Os diferentes níveis, seus significados e impactos na comunicação e no comportamento
- Crenças: Crenças ilimitadas e crenças limitadoras
- Valores: Investigação do que nos motiva e nos faz mover em determinado contexto
- Identidade: Quem sou EU e Quem são os meus Eus; Auto imagem e gestão emocional de conflitos internos
- Aplicações práticas: Sistemas de representação e sub-modalidades; Rapport consigo e com os outros; Ancoragem



Duração e Investimento

"PNL é o estudo de como representamos a realidade nas nossas mentes e de como podemos perceber, descobrir e alterar esta representação para atingirmos resultados desejados." – Getúlio Barnasque

DURAÇÃO: 16 horas

Existem duas modalidades de frequência:

- fim-de-semana, dois dias consecutivos (presencial)
- pós-laboral, quatro finais de dia (p.e. das 18h30 às 22h30) – online ou presencial

CERTIFICAÇÃO

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



INVESTIMENTO

- 160€, reembolsável se prosseguir para a certificação internacional

Valor promocional 2023



Consigo neste caminho

Foi em 2011 que a minha vida mudou, com a Certificação intensiva em "Practitioner na arte e ciência da PNL", foi sem dúvida uma viragem sem retorno.

Em 2014, criei e fundei a Ownrising® - Coaching & Training, "awakening and unlocking human potential", actuando em contexto empresarial, particular e desportivo.

Sou Licenciada em Informática e Gestão de Empresas pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE), Mestre em Comportamento Organizacional e Licenciada em Ciências Psicológicas, pelo ISPA - Instituto Universitário, onde frequento atualmente o Mestrado em Psicologia Clínica.

Presidente da APPNL - Associação Portuguesa de Programação NeuroLinguística e Embaixadora da SOMPS - Society for Mental Space Psychology.

Fellow Member Trainer reconhecida pela IANLP e Trainer em Programação Neurolinguística (PNL), pela PNL-Portugal e NTI-NLP da Holanda.

Certificações: Coach Certification - International Coaching Community (ICC); Dynamic Coach (O encontro do coaching com psicodrama) - Go4 Consulting; Consultora DiSC® - Inscap/ 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; entre outras.

