

CURSO

# COACHING COM PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA (PNL)

**52 HORAS** (17 HORAS SÍNCRONAS E 35  
HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Dotar os formandos de conhecimentos fundamentais da Programação Neuro Linguística (PNL); Permitir aos formandos dominar a metodologia da mudança e algumas técnicas de mudança do comportamento e saber aplicá-las em função da situação.

DOCENTES



**JOSÉ  
ALVES**

ONLINE | PÓS-LABORAL

# 340€



### ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL DA PNL

- Coaching PNL
- O que é a PNL?
- Origens e objetivos
- A quem serve e para quê
- A filosofia da PNL;

### ESTUDO DA ESTRUTURA DA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA

- Os processos de construção da representação do mundo individual
- Os filtros perceptivos: o funcionamento do cérebro humano (com quê?)
- Os processos de construção: o meta modelo (como?)
- O conteúdo: os sistemas de representação (o quê?);

### PROCESSOS DE COMUNICAÇÃO

- A importância da comunicação
- A comunicação no processo de coaching PNL
- Estabelecer a relação (raport)
- O estado desejado e a definição de objetivos
- O conhecimento do modelo do mundo do outro (cliente)
- Os metaprogramas;

### METODOLOGIA DA MUDANÇA

- Recolher informações precisas e exaustivas sobre o estado presente e estado desejado
- Escolher a técnica apropriada
- Aplicar a técnica escolhida
- Testar o resultado
- Instalar a mudança na vida da pessoa fazendo uma ponte com o futuro
- Técnicas (observar, calibrar, sincronizar);

## DOCENTE



### JOSÉ ALVES

Doutorado em Motricidade Humana, tendo defendido a sua tese em Psicologia Cognitiva. É, ainda, Agregado em Psicologia do Desporto e possui a certificação em Programação Neurolinguística, Além de docente universitário, tem desenvolvido a sua atividade profissional como consultor de formação na área da Comunicação e em Psicologia do Desporto, acompanhando alguns atletas e seleções olímpicas. Tem publicados cerca de 150 trabalhos na área da Psicologia do Desporto e da Psicologia Cognitiva, sendo frequentemente convidado para fazer conferências nestas áreas, tanto em Portugal como no estrangeiro. Tem igualmente colaborado com diversas federações na formação de treinadores.