



# **PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA ADAPTADA À AP**

## **1. ENQUADRAMENTO**

Através do aumento dos níveis de autoconhecimento, do entendimento sobre o funcionamento da mente e do comportamento humano, os técnicos da Administração Pública (AP) estarão mais aptos a desenvolver a confiança, a credibilidade e a capacidade de se reprogramar.

Em tempos em que tudo é novo e a incerteza é uma certeza, o curso “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP”, totalmente ministrado online, irá providenciar técnicas e ferramentas que possibilitarão a reconstrução de um espaço de serenidade e equilíbrio de que todos precisamos.

Reprogramando e ganhando um maior conhecimento do nosso mapa mental, descobrimos novas competências emocionais e sociais e ganhamos mais confiança e segurança para lidar com imprevisibilidade do dia a dia.

## **2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

O Curso de “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP” encontra-se dividido nas seções temáticas que a seguir se discriminam, sendo as mesmas lecionadas de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objetivos que se definem nos pontos seguintes.

1. Apresentação da ação e dos participantes **(30m)**
2. A PNL e as técnicas de adaptação a contextos de crise **(3h30m)**
  - i) Objetivos do curso
  - ii) O que é a PNL
  - iii) Aplicações e principais ferramentas da PNL
3. Conhecimento da mente humana **(3h00m)**
  - iv) Mapas mentais e representações internas
  - v) O modelo de comunicação da PNL



- vi) As emoções, os sentimentos, a fisiologia, os estados emocionais, as crenças e a forma como determinam o comportamento.
  - vii) Aplicação e exercícios em grupo
  - viii) Resumo, apresentação do módulo seguinte e fecho da sessão
4. Comunicação e a construção de ambientes de confiança **(2h00m)**
- ix) Comunicar sem abraçar e através da máscara
  - x) Os sistemas de representação, padrões de linguagem
  - xi) *Rapport* - Criar relações empáticas e ambientes de harmonia e confiança mantendo o distanciamento social.
5. A linguagem – falar diferente, sentir diferente **(2h00m)**
- xii) Filtros - distorções omissões e generalizações
  - xiii) Hierarquia de ideias
  - xiv) Metamodelo da comunicação
  - xv) Modelo Milton
  - xvi) As perguntas poderosas
  - xvii) Reenquadramento e a mudança de perspetiva
  - xviii) Lidar com a mudança
  - xix) Identificar a intenção e mudar o foco da atenção
  - xx) Desenvolver Respostas Positivas
  - xxi) Exercícios práticos em grupo
  - xxii) Resumo, apresentação do módulo seguinte e fecho
6. A Gestão das Emoções **(3h00m)**
- xxiii) O que são emoções e sentimentos
  - xxiv) O modelo dos 3 queijos

- xxv) Transformar e gerir as emoções
  - xxvi) Exercícios práticos em grupo
  - xxvii) Resumo, apresentação do módulo seguinte e fecho
7. O autocuidado e a reavaliação das situações **(3h00m)**
- xxviii) O modelo do *self-care*
  - xxix) Os meta-programas e a capacidade de reavaliação das situações
  - xxx) Exercícios em grupo
  - xxxi) Resumo, apresentação do próximo módulo e fecho
  - xxxii) Reforço da confiança, reprogramar e dar sentido à vida
8. Encerramento e avaliação final **(1h00m)**

### 3. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

O Curso de “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP” pretende iniciar os formandos nos fundamentos e pressuposto da PNL e fomentar a utilização das suas técnicas e ferramentas de modo a lidar, quer a nível profissional como pessoal e familiar, com os contextos de mudança e de insegurança em que vivemos.

### 4. OBJECTIVOS GERAIS

O Curso de “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP” tem o seguinte objetivo geral:

- Dotar os formandos de um conhecimento aprofundando dos fundamentos da PNL e capacitá-los a aplicar técnicas básicas para: melhorar a eficácia da comunicação; aprender a criar ambientes de confiança e a melhorar o relacionamento interpessoal; criar flexibilidade, desenvolvendo uma visão mais ampla de como interpretamos o mundo, do que somos e de como nos comportamos nos diversos contextos da nossa vida.

## 5. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP”, os formandos deverão ser capazes de:

- Conhecer os fundamentos e pressupostos da PNL;
- Conhecer o modelo de comunicação da PNL, a estrutura do pensamento, da linguagem e do comportamento;
- Desenvolver competências para criação de ambientes de confiança;
- Aprender a gerir e alterar o comportamento e os estados emocionais,
- Desenvolver novas perspetivas sobre si próprio e sobre os outros;
- Adquirir técnicas de gestão dos conflitos internos e externos;
- Identificar os valores e crenças limitadoras para uma comunicação mais eficaz;
- Aprender a aplicar os modelos e ferramentas da PNL nos diversos contextos da vida pessoal e profissional.

## 6. DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso de “Programação Neuro Linguística Adaptada à AP” os quadros da Administração Pública.

## 7. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos. O modelo de formação presencial é assim substituído por este formato, utilizando-se plataformas e programas informáticos que permitem a interação entre os formandos e o desenvolvimento de salas e grupos de trabalho mais reduzidos. Embora as sessões sejam lecionadas de forma síncrona serão formados grupos de trabalho que desenvolverão, de forma assíncrona, os exercícios propostos em sala e a discutir na sessão seguinte.

Existirá sempre uma breve introdução teórica aos temas. Na apresentação de cada tema e subtemas serão apresentados os objetivos específicos a atingir.

Serão criadas dinâmicas em grupo através da criação de salas virtuais de discussão. No final, serão revistos todos os conteúdos e aferidos os objetivos específicos alcançados.



## **8. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)**

No desenvolvimento do Curso de “PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA ADAPTADA À AP” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.

## **9. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS**

Será facultado o “Manual do Formando” em formato E-book e disponibilizados, em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.

## **10. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO**

O Curso de “PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA ADAPTADA À AP” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

**OFP** - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações

**Formação à Distância** – Totalmente online

## **11. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO**

A metodologia de avaliação do Curso de “PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA ADAPTADA À AP” baseia-se na realização de um Teste final (aprendizagem) e de questionários de avaliação da ação (qualidade da formação).

## **12. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO**

O Curso de “PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA ADAPTADA À AP” desenvolver-se-á durante 18 horas (3 horas/dia, 6 dias), no horário compreendido entre 09H30 e as 12H30.

## **13. PRÉ-REQUISITOS**

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.



## 15. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 192.2021.01

26, 28 e 30 de abril e 03,05 e 07 de maio de 2021

## 14. FORMADOR de 2021

### **Dr.<sup>a</sup> Ana Lopes Alves**

Licenciada em Comunicação, mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Master Practitioner/Coach com PNL e uma curiosa em aprendizagem permanente. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) que tem investido os últimos anos da sua experiência.