



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 (1h30m)

2. A PNL e as técnicas de adaptação a contextos de crise (2h00m)

- i) Objetivos do curso,
- ii) O que é a PNL
- iii) Aplicações e principais ferramentas da PNL

3. Conhecimento da mente humana (2h00m)

- 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 (3h00m)

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 (1h30m)

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 Testes de avaliação 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, conforme datas e horários abaixo indicados.

13. PRÉ-REQUISITOS

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.



15. REFERÊNCIAS E DATAS

REF. 192.2022.01

21 de março das 14h30-17h30

23 de março das 10h00-13h00

25 e 29 de março das 09h30-12h30 e das 14h00-17h00

14. FORMADOR

Ana Lopes, Licenciatura em Comunicação, Mestrado em Psicologia Social e das Organizações ISCTE, Mestrado em Sociologia da Família ISCTE, Pós- graduação em Análise de dados ISCTE, Doutoranda em Sociologia ISCTE, Master em PNL por PNL- Portugal. Metáfora -Girassol que segue e reflecte a luz do sol. Valores - A lealdade, o amor, a família, a generosidade e a justiça. Valores profissionais - Aceitação, crescimento, respeito e integridade.