

## **Coaching e PNL**

---

O que é a Programação Neurolinguística?

A PNL é a arte e a ciência da excelência humana. Tem resultados excepcionais nas áreas empresarial, educacional, do desenvolvimento pessoal, da saúde e do desporto.

Tornou-se a tecnologia de escolha do século XXI devido a sua grande eficiência em atingir os resultados desejados.

Esta ciência desenvolve com distinção as áreas da comunicação, influência, determinação de metas e uso de uma linguagem eficiente.

---



**Duração: 24 Horas**

### **Objectivos Gerais**

---

Dotar os participantes de competências apropriadas para aplicarem o Coaching na sua vida pessoal e profissional.

### **Objectivos Específicos**

---

No final do curso o formando estará apto a: distinguir o Coaching de outras profissões de apoio ao cliente e organização; aplicar as técnicas da Roda da Vida, a alavancagem, a lista do tempo e âncoras. Deverão, ainda, ser capazes de dominar o Coaching de conflito.

### **Destinatários/Pré-Requisitos**

---

Este curso destina-se a todos os interessados em aprofundar conhecimentos e técnicas na temática do Coaching para empregar na sua vida pessoal e profissional.

### **Conteúdos Programáticos**

---

**Módulo - 1- O que é o Coaching?**

**Módulo - 2- O que é a PNL?**

**Módulo - 3- Ferramentas de Comunicação em Coaching e PNL**

**Módulo - 4- Definição de Objectivos**

**Módulo - 5- Níveis Neurológicos**

**Módulo - 6- Âncoras**

**Módulo - 7- Valores e Crenças**

**Módulo - 8- Linguagem - Metamodelo**

**Módulo - 9- Coaching focado na solução**

**Módulo 10 - Resignificação**

**Módulo 11 - Metáforas**

**Módulo 12 - Personalidade e Emoções**

**Módulo 13 - Coaching de Equipas**