

## **Programa: Starter InPNL**

Este curso corresponde aos dois primeiros dias do Practitioner InPNL, tendo o seguinte conteúdo programático:

**Introdução à PNL** - definição, fundamentos, história e desenvolvimento da Programação Neurolinguística no mundo;

**Princípios básicos e pressupostos** - axiomas que constituem a base fundamental do edifício teórico e da tecnologia da Programação Neurolinguística. A sua integração propicia comportamentos com maior flexibilidade e mais funcionais;

**Modelo de comunicação da PNL** - o estudo da relação entre estímulos sensoriais, a estrutura do pensamento, a emoção, a fisiologia, o comportamento e a comunicação;

**Formulação e consecução de objetivos** - condições básicas para atingir objetivos com maior eficiência, ao nível da formulação, programação mental, plano de ação e consecução;

**Sistemas de representação** – a estrutura do pensamento, o processamento interno da informação captada pelos sentidos e a sua influência na comunicação e nos tipos cognitivo-comportamentais – VACOG: Estilos de Comunicação;

**Pistas de acesso** - o movimento dos olhos e sua associação com a estrutura do pensamento, permitindo a captação de estratégias mentais do outro;

**Convicções** - Identificação e eliminação de convicções limitadoras e integração de convicções empoderadoras;

**Linguagem verbal e não-verbal** - relação entre linguagem verbal e não-verbal; calibragem e leitura da linguagem não-verbal (fisiologia e voz); treino da acuidade sensorial para calibragem ao nível da receção e comunicação de mensagens emitidas consciente ou inconscientemente;

**Rapport** - criar relações de confiança e de boa relação com os outros; calibrar, espelhar, seguir e conduzir;

**Gerador de novos comportamentos** - aplicação prática que facilita a criação de novos hábitos comportamentais;

**Âncoras** - técnicas neuro-associativas para transformação e criação de estados emocionais;

**Ícones giratórios** – técnicas para resolução de conflitos internos.