



FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

»» **“Programação Neuro Linguística – Um convite para o sucesso pessoal e profissional”:**

“A PNL- Programação Neuro Linguística, é um conjunto de técnicas que ajudam no crescimento pessoal e facilitam o encontro do indivíduo com todo o seu potencial interior dotando-o de novas formas de lidar com o mundo exterior com mais sucesso e de forma mais positiva” (Núria Mendoza)

Aprender e dominar algumas das ferramentas de PNL permite melhorar as suas interações e emoções; quer ao nível da estrutura de pensamento, quer ao nível dos comportamentos e da capacidade de planear o sucesso pessoal.

Com este curso vai descobrir novas formas de pensar e agir; perceber melhor os seus comportamentos e os dos outros e aprender estratégias e técnicas para alavancar os seus resultados pessoais e profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Conceito de PNL – enquadramento
2. Pressupostos da PNL
3. PNL – Um convite ao auto-conhecimento: o poder da fisiologia e da psicologia de excelência
4. Sistemas representacionais - VAC
5. As submodalidades e a capacidade de gestão emocional
6. Técnicas e estratégias comunicacionais – a ressignificação; o metamodelo e sua aplicação prática
7. Definição de objetivos e planeamento
8. PNL a favor do auto-conhecimento e da melhoria das relações.

OBJETIVO GERAL

Esta formação pretende: Perceber e dominar algumas das técnicas e estratégias de PNL, desenvolvendo competências comunicacionais e relacionais. Procura desenvolver a flexibilidade comunicacional e comportamental e aprender técnicas para lidar de forma mais positiva com os desafios.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Privilegia-se o uso de metodologias participativas e dinâmicas que valorizem a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal: método interativo e expositivo. Recorrer-se-á também à análise e discussão de casos práticos.

DIAS 13, 20 e 27 de Fevereiro de 2014

HORÁRIO 10h.00 às 13.00h e das 14.00h às 17.00h

DURAÇÃO 18 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Coimbra da EAPN Portugal

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: 45€ // Não associados: 65€

PÚBLICO-ALVO Técnicos e dirigentes de organizações não-governamentais de solidariedade social

ÁREA DE FORMAÇÃO 762 – Trabalho Social e Orientação

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação Presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

FORMADORA Núria Mendoza

" **Ajudar pessoas a pensar grande em relação a si, é ajudar pessoas a descobrir que são bem maiores do que aquilo que pensam.**" (Núria Mendoza)
O meu nome é Nuria Mendoza e desde sempre demonstrei uma enorme paixão por pessoas e pelos relacionamentos interpessoais. Trabalhei durante 10 anos na restauração, 3 anos na área do fitness como Diretora Comercial e nos últimos anos na área da formação e do Coaching. Adoro sentir-me bem, praticar atividade física, ler, escrever e partilhar experiências. Descobri com o Coaching, uma forma de ser independente, de ser "dona da minha vida", fazer boas escolhas e sentir-me bem comigo e com os outros.

Certificada em Coaching e Master Practitioner em Programação Neuro Linguística pela ITA (International Training Academy), desenvolvi o gosto por ajudar pessoas actuando enquanto Coach Emocional e Relacional e formadora. Com formação académica em Psicologia, tenho desenvolvido projectos de Coaching de grupo (Tertulias de Coaching, e Encontros no Feminino) e demonstrado interesse pelo estudo da área relacional e auto estima.

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____ Fax _____

E-mail _____ Website _____

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 18 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 09 Fevereiro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Coimbra

Estrada de Coselhas, Quinta da Conchada, Lote 19/20, 1º dto

Tel.: 239 834 241 | Fax.: 239 840 796 | coimbra@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação? _____

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade de formação. Autorizo a EAPN Portugal a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação.

