



---

## GERIR O STRESS UTILIZANDO A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUISTICA (PNL)

### OBJECTIVOS GERAIS

No final da acção os participantes deverão estar aptos a utilizar técnicas eficazes da PNL que permitirão:

- Conhecer melhor os seus recursos pessoais e aplicá-los na vida profissional;
- Gerir as emoções limitativas e eliminar o stress inútil.



### OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o que o lado positivo e o lado negativo do stress;
- Conhecer estratégias para enfrentar o stress em contexto profissional;
- Programar-se para o sucesso;
- Criar novos comportamentos.

### DESTINATÁRIOS

Profissionais que têm de enfrentar o stress no quotidiano da vida profissional e que pretendam melhorar o seu desempenho.

### MODALIDADE DA FORMAÇÃO

Formação Contínua

### FORMAS DE ORGANIZAÇÃO

A Formação é presencial, realizada em sala equipada para o efeito, com componente Teórica e Prática.

### METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

O curso acontece num clima envolvente onde a teoria é experimentada através de dinâmicas, vivências interactivas, dando ao participante oportunidade de fazer mudanças e criar uma nova postura pessoal e profissional.

### METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

A avaliação das aprendizagens será feita de forma contínua, pelo/a formador/a interveniente, mediante a observação dos participantes, nos planos dos saberes apreendidos e dos comportamentos.



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

MÓDULOS	HORAS
<b>I- Introdução à PNL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pressupostos da PNL</li><li>▪ Campos de Aplicação</li></ul>	2 h
<b>II – O que é o Stress?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stress Positivo e Stress Negativo</li><li>▪ Fontes do Stress</li><li>▪ Consequências Físicas, Psicológicas e Organizacionais do Stress</li><li>▪ Níveis do Stress</li></ul>	4h
<b>III – Técnicas de PNL para o equilíbrio corpo e mente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ A importância da Comunicação Eficaz</li><li>▪ Definição de objectivos,</li><li>▪ Construção do cenário de sucesso.</li><li>▪ As submodalidades</li><li>▪ Neutralizar os efeitos de experiências limitativas e ultrapassar bloqueios pessoais.</li><li>▪ Utilizar os recursos pessoais para responder com eficácia às solicitações do meio profissional</li><li>▪ Ancoragem dos recursos,</li><li>▪ Dissociação</li><li>▪ Gerador de novos comportamentos, "Swish".</li></ul>	10h
<b>TOTAL DE HORAS</b>	<b>16 h</b>

### DURAÇÃO

16 horas

### LOCAL DE REALIZAÇÃO

Rua Padre Américo, nº 19D - sala D, 1600-661 Telheiras