



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

DURAÇÃO

16 horas

LOCAL DE REALIZAÇÃO

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