

**ANFUP- Associação Nacional dos Funcionários das Universidades  
Portuguesas**

**DESIGNAÇÃO DA AÇÃO**

**Desenvolver a sua Eficácia Pessoal com a Programação  
Neurolinguística**

**OBJETIVOS GERAIS**

Desenvolver nos participantes competências de comunicação e relacionamento com todas as pessoas com quem interagem no desempenho das funções que exercem.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar formas de pensar dos participantes para melhor adequar os conteúdos da Formação;
- Identificar o modelo de comunicação utilizado e os aspetos disfuncionais;
- Dar a conhecer os princípios e pressupostos da PNL e o seu modelo de comunicação;
- Dar a conhecer as técnicas de PNL que permitem comunicar eficazmente, criando simultaneamente uma relação positiva com os diversos interlocutores;
- Dar a conhecer os modelos de linguagem mais importantes e de aplicação mais frequente da PNL e sua aplicação prática;
- Informar as categorias hierárquicas de informação respeitantes a comunicação, aprendizagem, transformação, problemas, objetivos ou conflitos;
- Dar a conhecer as técnicas de PNL que permitem resolver problemas ao nível da comunicação, mantendo as relações interpessoais positivas.

**PROGRAMA**

1. Identificação de crenças e convicções instaladas;
2. A influência das crenças das convicções e das expectativas na comunicação;
3. Identificação de programas disfuncionais na comunicação;
4. Princípios e pressupostos da Programação Neurolinguística;
5. O modelo de comunicação da Programação Neurolinguística;
6. Os Modelo de linguagem: A- O Meta modelo: B - O modelo Milton;
7. Vícios de linguagem;
8. Princípios para criar “rapport” e sintonia com as pessoas com quem comunica;
9. Calibrar e espelhar;
10. Dar feedback de forma eficaz;
11. O quadro de concordância;
12. Modelo dos Níveis Neurológicos;
13. A Linguagem dos Níveis Neurológicos;

14. Técnicas para a Resolução de problemas na comunicação A - Reenquadrar: O poder da perspectiva B – Resignificar

**METODOLOGIA**

Expositiva, interrogativa e ativa

**DESTINATÁRIOS**

Todos os profissionais

**DURAÇÃO** – 18 horas

**DATAS DE REALIZAÇÃO** – A indicar quando o nº de inscrições o justificar

**FORMADORA**

Laura Lampreia  
Psicóloga, master Practioner em PNL