

PNL – TRANSFORMAR PADRÕES LIMITADORES E AUMENTAR A EFICÁCIA PESSOAL E PROFISSIONAL

OBJETIVOS

- Reconhecer o conceito de PNL – Programação Neurolinguística
- Identificar técnicas de PNL para melhorar a motivação, o desempenho, a autoconfiança, a autoestima e a resiliência
- Construir frases que alteram os padrões negativos de pensamento e potenciam a criação da realidade que desejamos

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Conceito de PNL: o que é a Programação Neurolinguística - bases e pressupostos
- Ligação entre a nossa realidade e o que pensamos e afirmamos
- Perceber como a nossa realidade é o resultado do que pensamos e afirmamos
- Usar a PNL para mudar pensamentos improdutivos que diminuem a nossa eficácia e o nosso sucesso
- Como usar a PNL para regular e equilibrar as Emoções
- Construção de frases criadoras de uma nova realidade

CERTIFICAÇÃO

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Participação

DURAÇÃO

4 Horas

www.cecoba.pt

Lisboa (Sede)
Rua Sociedade Farmacêutica, 3
1169-074 Lisboa
Tel.: 21 311 24 00
cecoba@cecoba.pt

Norte (Delegação)
Rua Alexandre Herculano, 164
4000-051 Porto
Tel.: 22 339 26 80
porto@cecoba.pt

Centro (Delegação)
Av. Fernão de Magalhães, 676 - 4º
3000-174 Coimbra
Tel.: 239 851 360
coimbra@cecoba.pt