

Coaching Neurolinguístico

Desenvolva as suas competências profissionais e chegue mais longe!



PEDIDO DE PROPOSTA

DURAÇÃO: 28 horas – 4 dias

OBJETIVOS:

- ✓ Entender estrutura básica do coaching e as suas ferramentas: Objetivos de sucesso, plano de ação, perguntas poderosas;
- ✓ Entender conceito de motivação e o que nos motiva;
- ✓ Definir valores vitais e descobrir características de uma pessoa motivada;
- ✓ Entender as diferenças do cérebro emocional e o racional;
- ✓ Compreender PNL e os seus pressupostos básicos;
- ✓ Distinguir abrangência da comunicação verbal e não verbal
- ✓ Compreender e desenvolver cada uma das técnicas de comunicação eficaz como Rapport, Feedback.

DESTINATÁRIOS:

Executivos e diretores com responsabilidades de gestão e a todos os profissionais que necessitem desenvolver as suas competências profissionais a diversos níveis como liderança, gestão de stresse, comunicação e desenvolvimento de equipas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Módulo I – Coaching e Líder Coach:

- O poder do Indivíduo;
- Estrutura Básica do Coaching;
- Objetivos de sucessos;
- Plano de Ação e Planeamento;
- Perguntas Poderosas.

Prática ferramentas Coaching: Roda da Liderança, Ponto de Alavancagem; Plano de Ação, Perguntas Poderosas.

- Diferentes tipos de líderes;
- Características de um Líder Coach;

Módulo II - Motivação de Equipas:

- Conceito de motivação e Auto motivação;
- O que nos motiva – Valores Vitais;
- Características de uma pessoa motivada.

Módulo III - O nosso Cérebro Emocional e Racional:

- Características do Cérebro/ Como funciona o processo interno e Características do Consciente e Inconsciente;
- Cérebro emocional vs Cérebro Racional;

Módulo IV - Programação Neurolinguística

- O que é PNL? Pressupostos básicos;
- Sistemas Representativos de Linguagem (visual, auditiva e cinestésica);
- Comunicação verbal e Não Verbal - Processo de Comunicação;
- Importância escuta ativa.

Módulo V - Técnicas poderosas de comunicação

- Criação de Rapport;
 - Técnicas de enquadramento e técnicas de Feedback;
 - Técnicas de escrita e corporais de comunicação eficaz;
- Prática com técnicas, ferramentas e dinâmicas de grupo.

FORMADORA: Sofia Bogarim



Master Coach com Certificação Internacional em Coaching e Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose e Facilitadora Transpessoal.

Há 8 anos que se dedica ao desenvolvimento pessoal nas áreas de Coaching de Vida e Coaching Executivo.

Dá especial ênfase nas suas sessões ao trabalho à programação e desprogramação da mente, com o objectivo de obter resultados efetivos e eficazes, na reprogramação ao nível do inconsciente. Tem como o objetivo de trabalhar o comportamento humano de acordo com a abrangência da última corrente da psicologia, potenciando o ser humano, nas vertentes de corpo, mente e espírito.

Detém o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP) e tem vindo a desenvolver diversos projetos de formação na área de competências comportamentais, em temas como Liderança, Líder-Coach, Comunicação Eficaz, Gestão da Mudança, Competências Emocionais, Gestão de Stresse, Gestão de Tempo.

A sua formação base é Ciências da Comunicação – Relações Públicas e Marketing. No início de carreira esteve 10 anos na área de organização de eventos e marketing.

Considera-se em constante desenvolvimento pessoal, por acreditar que esse é o seu propósito de vida.