



# FORMACAO ONLINE EM PROGRAMACAO NEURO LINGISTICA (NLP) SISTEMICA – PRACTITINER.

Aulas interativas online com ate 40 alunos.

Nesse curso você vai aprender os modelos, técnicas e pressupostos básicos da Programacao NeuroLinguistica (PNL)

## **PNL quer dizer Programação Neuro Linguística.**

- **Programação** refere-se ao fato de que nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos são frutos de padrões, de "programas habituais" que podem ser mudados, compreendidos ou desenvolvidos.
- **Neuro** é uma referência ao nosso sistema nervoso e a forma como processamos as informações captadas pelos cinco sentidos;
- **Linguística** tem a ver com a linguagem; não só as palavras, mas também gestos e tom de voz, por exemplo.

PNL, então, pode ser entendida como um conjunto de técnicas para atualizar nossos programas mentais, tornando-os mais adequados à vida atual. Se uma criança não consegue o que deseja, geralmente ela chora. Até aí tudo bem, é uma reação normal para uma criança. Mas se depois de adulta essa pessoa continua a agir dessa forma, chorando ou ficando deprimida a cada frustração, isso não é positivo para ela. Nesse caso, é importante adotar novas formas de lidar com a frustração.

A PNL é útil nessa jornada porque oferece técnicas que permitem identificar, reavaliar e superar crenças pessoais limitantes que bloqueiam a realização pessoal. Crença aqui não se refere à religião; são pensamentos e afirmações a respeito de si mesmo, dos outros, do mundo que, de tão arraigados, moldam o jeito com que a pessoa lida consigo mesma, com os outros, com o mundo. Existem pessoas, por exemplo, que vivem a repetir "*não importa o que eu faça, tudo dá errado na minha vida*"; "*eu nunca vou ser feliz*"; "*homem não presta*"; "*não posso confiar nunca em ninguém*". Essas frases revelam crenças e influenciam a forma como essas pessoas vivem.

As crenças formam-se a partir de nossas experiências, do que vimos, ouvimos, sentimos e fazemos. São conclusões que tiramos dos fatos que nos aconteceram desde a mais tenra idade. Nem sempre temos consciência delas. São inconscientes, como se diz em psicologia. Mas elas existem e tornam-se "*profecias auto-cumpridoras*" porque moldam a maneira como vemos o mundo, definem o que vemos, como vemos, escolhemos e fazemos.

As crenças existem e são mutáveis. Logo, precisamos identificar quais não estão sendo funcionais e que, por isso, precisam ser reavaliadas, atualizadas. Psicoterapia e meditação, por exemplo, ajudam nessa jornada; a PNL também... E ela tem em sua base uma série de pressupostos interessantes. Conhecê-los pode ser bastante útil...

## Qual o objetivo do curso?

**O objetivo do curso Practitioner é introduzir ao aluno os pressupostos da PNL Sistêmica, assim como seus modelos de intervenção e aprendizado.**

## Por que fazer uma formação em PNL?

Quanto mais você se conhece, mais você está preparado para vencer os desafios do mundo globalizado. O diferencial competitivo não é mais o que você faz, a capacidade técnica de resolver um problema, e sim como você faz, seu preparo emocional para vencer qualquer desafio.

Estar equilibrado e consciente de seu potencial, buscar e agregar novos recursos às suas capacidades de maneira rápida e eficaz é o seu diferencial. A PNL fornece ferramentas para você mudar o seu comportamento e assim parar de incorrer-nos mesmos erros e com isso, criar novas realidades para você e também ajudar os outros a melhorarem suas vidas.

Com o domínio da PNL, além do seu auto-desenvolvimento, você estará apto a aplicar as técnicas em outras pessoas de forma profissional e ser um consultor pessoal e empresarial de sucesso. Este pode ser o seu plano B para o futuro!

O ciclo da formação em PNL é composto de três módulos:

- 1) Módulo Básico (**Practitioner**) que não tem pré-requisitos para seu início,
- 2) Módulo Avançado (**Master Practitioner**) que tem como pré-requisito o Practitioner. Aqui termina o ciclo de formação para você trabalhar em sua área, com atendimentos pessoais e treinamentos.
- 3) **Trainers Training** – indicado para aquelas pessoas que queiram ministrar formações de PNL.

## Público Alvo

Direcionado a professores, educadores, supervisores e orientadores educacionais; executivos, consultores, profissionais liberais, profissionais da área comercial, vendas e promoções, psicólogos, RH das empresas, atendentes, terapeutas, treinadores, profissionais da área de saúde e a todas as pessoas que queiram investir em seu crescimento pessoal.

## Como é o Practitioner?

O curso Practitioner é o primeiro passo que você dá em direção à sua maestria no processo de programação direta da mente consciente para atingir objetivos, reprogramar comportamentos, desenvolver novas habilidades e alcançar a excelência.

Durante o processo de formação, numa combinação de conceitos, práticas e vivências com o grupo, você aprenderá as técnicas da PNL e suas aplicações, além de se conhecer melhor e utilizá-las de imediato nos contextos diários profissional, familiar, social e pessoal.

O Practitioner também é uma forma de terapia intensiva. Durante o treinamento você estará trabalhando suas questões pessoais e se conhecendo melhor, de uma maneira muito agradável.

## O que vou Aprender?

- \* Histórico da PNL e seu desenvolvimento no mundo.
- \* A estrutura do pensamento: aprendizagem, ação, reação, linguagem não-verbal.
- \* Linguagem não verbal: calibração e acuidade sensorial.
- \* Canais Representacionais: Visual, Auditivo e Cinestésico.
- \* Formas de ver o mundo segundo seus filtros de percepção e Mapas.
- \* Como criar e manter *Rapport*.
- \* Pressupostos Básicos da PNL.
- \* Como fazer perguntas solucionadoras de problemas – o Meta Modelo de Linguagem.
- \* Boa formulação de objetivos - Transformando sonhos em realidade.
- \* Modelo TOTS para objetivos e meta-objetivos.
- \* Processos de ancoragem.
- \* Hipnose Erickssoniana.
- \* Integração dos hemisférios cerebrais.
- \* Como utilizar uma linguagem ecológica, comunicar e criar mudanças.
- \* Alinhamento de Níveis Neurológicos.
- \* Círculo de Excelência.
- \* Geração de novos comportamentos e mudança de hábitos.
- \* Resignificações e Recontextualizações.
- \* Submodalidades.
- \* Mudança de História Pessoal.
- \* Percepção do mundo através de novas perspectivas.
- \* Estratégias de Flexibilidade, Reação a Críticas e de Criatividade Disney.
- \* Cura Rápida de Fobia.
- \* Metáforas.
- \* Negociação e solução de conflitos.
- \* Lidando com as Polaridades.
- \* Ecologia.
- \* Vivências exclusivas!

Você receberá uma apostila com todas as técnicas aprendidas durante a formação e o certificado de conclusão ao final do treinamento (75% de presença).

## Atuação e Habilitação do Profissional em PNL

O campo de atuação de uma pessoa com formação em PNL é bem diverso, englobando terapias pessoais e em grupo, treinamentos, negócios, saúde, gerenciamento de pessoas, liderança, vendas, educação, marketing, recursos humanos, etc.

Ao término do curso Practitioner, você receberá seu certificado de conclusão do treinamento como Practitioner em PNL. Este certificado diz que você é um praticante na arte da PNL e sendo assim, você já pode aplicar os conhecimentos diretamente em sua área de trabalho atual e formar pequenos grupos de estudos para praticar o aprendizado.

**Início em Abril de 2013**

**CARGA HORARIA: 130 horas**

## Treinamento de PNL Online

**Invista bem o seu tempo.**

Chegou o momento de aprender como sua mente funciona.

- 130 horas total de carga horária de curso
- Material Didático
- Dinâmicas e Vivências Semanalmente
- Orientação e Supervisão Online e Presencial dependendo da disponibilidade do grupo.
- Certificado com Validação Nacional e Internacional

**Investimento do Treinamento Online : R\$ 200,00 mensal**

**Formação em um ano. Dependendo da disponibilidade da turma em 6 meses.**

**Pré-Requisitos : Interesse em Psicoterapias, Desenvolvimento Humano**

**Idade mínima 16 anos**



**FALICITADORA: GISELLE MARIE CARA**

- MA – Counselling – Nottingham University – UK
- Formada em Psicologia pela University of Westminster Londres UK
- Coaching Individual e Empresarial pela International Coaching Association (ICA)
- Master Practitioner e Trainer em Programação Neurolinguística pela International Association of NLP
- Constelação Familiar e Empresarial. Atendimento individual, grupos e empresas. Ministra cursos em várias cidades do Brasil e tem obtido grandes resultados na vida pessoal e profissional de seus clientes.

## Informações e Inscrições

**Sites: [www.gisellecara.com](http://www.gisellecara.com)**

[www.mentesaudavel.webs.com](http://www.mentesaudavel.webs.com)

Email : [mentesaudavelbrasil@gmail.com](mailto:mentesaudavelbrasil@gmail.com) / [cara231@live.com](mailto:cara231@live.com)

Skype: gicara

## **PNL e a Busca de uma Vida Melhor**

O ser humano tem em si um imperativo que o faz buscar o prazer e evitar a dor. Dor é qualquer tipo de desconforto, como sentir fome, sede, medo ou angústia por exemplo. Prazer pode ser comer, beber, passar no vestibular, sentir alegria, bem-estar e paz, por exemplo. Assim, diante de um desconforto, a pessoa faz o que pode para livrar-se dele, busca uma solução: se tem fome, busca o alimento; se tem uma tristeza, faz o que pode para superá-la e assim por diante.

Só que às vezes, em alguns aspectos de nossas vidas, vivemos um constante desconforto e o que fazemos parece não ajudar em nada a nos livrarmos dele ou as soluções que adotamos têm resultados insatisfatórios. Parece que certas situações sempre se repetem e começamos a achar que somos incapazes de superá-las, que aquele problema é um carma que vai nos acompanhar sempre. Podemos continuar pensando assim, sujeitando-nos a isso, ou podemos decidir mudar. Se mudança é a decisão, a programação neurolingüística (PNL), criada Richard Bandler e John Grinder, pode nos ajudar.

## **Idéias e valores que guiam a PNL**

Mapa não é território. Esse, com certeza, é um dos principais pressupostos da PNL.

A idéia é antiga, não foi inventada por Grinder e Bandler, e significa que não agimos diretamente no mundo. Na realidade, criamos, mentalmente, modelos do mundo e os usamos para guiar nossa vida, da mesma forma que usamos um mapa para saber que estrada seguir para chegarmos a um certo lugar.

Também o mapa mental é criado e reformulado a partir de nossas experiências. Somos seres únicos; nosso mapa também. Logo, cada pessoa tem o seu. Por exemplo: diante de uma barata, algumas pessoas sentem-se admiradas e se perguntam o que ela tem de tão especial a ponto de, segundo dizem, ser o único animal que sobreviveria a uma catástrofe atômica; outros têm fobia e sentem pavor e, desesperadas, sobem em cadeiras ou saem correndo, gritando por socorro; uma outra pessoa poderia simplesmente pegar um chinelo ou um inseticida e matá-la; há ainda quem pense que a barata tem direito à vida e, por isso, ninguém deve matá-la.

Citei apenas quatro formas de sentir, agir e reagir; apenas quatro possibilidades de como o mapa mental de pessoas diferentes contém informações e crenças também diferentes a respeito de um simples ser - a barata. Por isso, uma pessoa pode agir de uma forma que seja, por vezes, incompreensível para nós. Entretanto, esse comportamento deixará de ser incompreensível se soubermos como funciona o mundo interno das pessoas, se compreendermos seu mapa mental.

Isso não quer dizer que devemos simplesmente dizer "OK! Cada um faz o que quer e tudo bem..." Não é bem assim. Vivemos em sociedade e todo grupo tem suas regras.

Algumas delas são essenciais e devem ser seguidas para garantir nossa sobrevivência. Mas até as sociedades têm "crenças" e "regras" que, vez ou outra, precisam ser alteradas. Não existem duas gerações exatamente iguais, logo, transformação é um processo

natural. O importante é conviver bem com nossas crenças e as do grupo social a que pertencemos. Quando isso não acontece, pode surgir a necessidade de mudança: individual ou social.

## O meu, o seu, os nossos

Às vezes, achamos que só existe um mapa - o nosso. E pior: pensamos que todas as pessoas devem segui-lo. Isso nos cria problemas, obviamente. É aquela velha história: a pessoa pensa e sente de um jeito e quem segue uma cartilha diferente é criticada, julgada e condenada, como se ela estivesse errada. Um comentário interessante: na PNL, diz-se que não há erros, há resultados. O resultado que você obteve é o desejado?

Sim? Então tudo bem. Não?! Então, aja diferente para obter o resultado que você deseja. Somos diferentes! Podemos seguir caminhos diferentes para chegarmos a um mesmo local, porque vemos a vida por "mapas" diferentes, mas igualmente úteis. Por isso, para evitarmos conflitos, é bom ampliarmos nosso mapa mental e conhecer, compreender e aceitar os mapas alheios, principalmente os das pessoas que são importantes para nós e com quem mais nos relacionamos. Assim, nosso mapa será mais rico e, conseqüentemente, teremos à nossa escolha mais opções para chegarmos aonde queremos, de forma mais rápida e eficiente. Seremos mais flexíveis e o caminho a ser escolhido dependerá do que está em jogo: onde estamos e onde queremos chegar.

Todos nós agimos seguindo mapas mentais e isso não é o problema. Problemas surgem quando nosso mapa deixa de ser funcional, e nos traz problemas e sofrimento. A saída é atualizá-lo; e a PNL pode nos ajudar nisso. Para tanto, ela conta com outros pressupostos além do "mapa não é território". Todos igualmente importantes. Vejamos:

a) **todo comportamento tem uma intenção positiva:** todo comportamento ou sintoma é útil em alguma situação porque contém, em si, uma intenção positiva. Isso é válido sempre, mesmo em casos de doenças; mesmo que o resultado final lhe cause sofrimento. Por isso, a PNL não aceita a idéia de "autoboicote", e entende que ao se identificar a intenção positiva do comportamento, pode-se encontrar outros meios para que esse objetivo seja alcançado de forma mais eficiente e satisfatória. Não se mata a fome somente com arroz, feijão, batata frita e bife; há outras possibilidades;

b) **as pessoas fazem sempre a melhor escolha disponível naquele momento:**

o seu mapa mental aponta alguns caminhos e você escolhe sempre aquele que, naquele instante, naquela situação, se apresenta como o melhor. Se o caminho escolhido não o leva aonde você quer, trate de ampliá-lo, enriquecê-lo com novas informações e possibilidades. Assim, você terá mais opções e poderá fazer escolhas melhores;

c) **as pessoas possuem todos os recursos de que necessitam:** temos muitos recursos e potencialidades, mas nem sempre sabemos disso. A PNL nos ajuda a descobrir, assimilar e integrar esses recursos internos;

d) **as experiências possuem uma certa estrutura:** pensamentos e recordações possuem um certo padrão, que pode ser mudado para, por exemplo, neutralizar sentimentos desagradáveis;

e) **corpo e mente são partes de um mesmo sistema:** os pensamentos afetam o corpo e vice-versa; mudando-se um muda-se o outro;

f) **é impossível não se comunicar:** tudo o que fazemos é comunicação: um olhar, um sorriso, uma palavra. Você está sempre se comunicando e você é responsável pelo resultado de sua comunicação. Se houve algum mal-entendido em sua

comunicação, não adianta culpar os outros. Avalie o que você pode mudar na sua fala ou no seu jeito de falar para ser mais efetivo na sua comunicação e atingir o resultado desejado;

g) **se o que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa:** se você faz o que sempre fez, há uma grande chance de obter o que sempre obteve. É o que você quer? Não? Então, é hora de mudar;

h) **respeite sua ecologia interna:** é bom evitar comportamentos que firam nossos valores mais íntimos e profundos, mesmo que sejam a última moda ou que sejam receitados por um guru. Respeitar a si mesmo é fundamental, sempre. Como você deve ter observado, este artigo fala em "*técnicas de PNL*", mas não cita nenhuma delas. Preferimos falar de seus pressupostos, porque eles são importantes para compreendermos as técnicas, que serão tema de outro artigo.. Por enquanto, reflita sobre os pressupostos. O que acha deles?

**Artigo – PNL e a Busca de uma Vida Melhor**