



programa executivo

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA



Mosteiro de Tibães – Braga

Inscrições

<https://www.tecminho.uminho.pt/>

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA ENQUADRAMENTO

A excelência não é um momento. A excelência é um processo.

O Coaching é um processo estruturado que utiliza diversas ferramentas para explorar possibilidades alternativas que permitam transitar de uma situação atual para uma situação desejada.

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma abordagem que se dedica ao estudo da estrutura da excelência humana, através de várias técnicas e ferramentas que permitem compreender como as pessoas organizam seus pensamentos, emoções, fisiologia (corpo), linguagem e comportamento para produzir resultados. Quando conhecemos essa estrutura e desejamos alcançar resultados diferentes, temos de alterar a forma como organizamos essas componentes utilizando as técnicas e ferramentas adequadas.

Neste programa de formação, juntamos, então, um processo (Coaching), que utiliza várias ferramentas e técnicas, entre as quais se enquadra a PNL, para promover a excelência humana, ou seja, um conceito pessoal e subjetivo que está associado a um resultado que se pretende obter num determinado domínio, por comparação ou não a um referencial.

PARECE HAVER DOIS COMPONENTES ESSENCIAIS QUE DISTINGUEM AS PESSOAS QUE ALCANÇAM A EXCELÊNCIA DAQUELAS QUE NÃO ALCANÇAM:

- ▶ A capacidade de visualizar e projetar o que pretendem alcançar (componente mental);
- ▶ A capacidade de agir, sem procrastinar (um objetivo sem ação é um sonho).

***"A dream written
down with a date becomes
a goal.***

***A goal broken down into steps
becomes a plan.***

***A plan backed by action makes
your dreams come true."***

Greg Reid

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA BENEFÍCIOS / O QUE ESPERAR

02

O programa executivo “Coaching e PNL para a Excelência” tem como finalidade contribuir para que os participantes possam, de forma sustentada e equilibrada, alcançar e ajudar outras pessoas a alcançarem mais e melhores resultados nas diferentes áreas da sua vida (pessoal / familiar, social, profissional, ...)

A NÍVEL INDIVIDUAL, ESPERA-SE QUE ESTE PROGRAMA TENHA O SEGUINTE IMPACTO

- Elevação do nível de consciência sobre a sua situação atual e dos objetivos a alcançar
- Maior foco no que é realmente importante para si, na sua interação com diferentes stakeholders
- Aumento da sua produtividade pessoal e do seu bem estar
- Melhoria da comunicação e interação com outras pessoas
- Elevação do nível de consciência e tranquilidade no processo de tomada de decisão
- Potenciação do alcance de objetivos definidos
- Mais empoderamento pessoal e energia para enfrentar os desafios
- Maior equilíbrio entre as diferentes componentes da sua vida
- Adoção de uma mentalidade de crescimento e desenvolvimento (“Growth Mindset”)

A NÍVEL ORGANIZACIONAL, ESTE PROGRAMA TERÁ O SEGUINTE IMPACTO

- Melhoria do trabalho em equipa
- Aumento da produtividade individual e de equipa
- Melhoria da comunicação e interação com diferentes pessoas no contexto organizacional
- Melhoria do clima organizacional
- Aumento da produtividade, por via da motivação e comprometimento das pessoas
- Mais empoderamento pessoal e energia para enfrentar mudanças e novos desafios
- Adoção de uma postura de crescimento e de melhoria contínua
- Melhoria do bem estar físico e psicológico das pessoas

DESTINATÁRIOS

1. Líderes de Equipas
2. Profissionais de diversas áreas
3. Responsáveis de áreas funcionais
4. Gestores de Projetos
5. Pessoas em transição de carreira
6. Todos os profissionais que pretendam ferramentas e processos para alcançarem mais e melhores resultados

COMPETÊNCIAS

- | | | | |
|----|------------------------|----|----------------------------|
| 01 | Autoconsciência | 09 | Desenvolvimento dos outros |
| 02 | Autoconhecimento | 10 | Resolução de problemas |
| 03 | Autoconfiança | 11 | Gestão de conflitos |
| 04 | Influência inspiradora | 12 | Dar e receber feedback |
| 05 | Empatia | | |
| 06 | Colaboração | | |
| 07 | Criatividade | | |
| 08 | Inovação | | |

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA PROGRAMA

1. FUNDAMENTOS DO COACHING E DA PNL

- a) O que é e o que não é coaching
- b) O que é a PNL
- c) Breve história do Coaching e da PNL
- d) Pressupostos do Coaching e PNL
- e) Os diferentes tipos de Coaching
- f) O Mindset Coaching
- g) Os limites do Coaching

2. OBSERVAÇÃO COMO A BASE PARA A TRANSFORMAÇÃO

- a) Como observar sem julgar / avaliar
- b) Observar com todos os sentidos
- c) O processo inconsciente da observação com julgamento
- d) Escuta ativa: os 4 níveis de "ouvir"
- e) Backtracking e articulação
- f) A auto-observação (recursos internos e externos para a autoconsciência)

3. RAPPORT / CONEXÃO

- a) O que é o Rapport e a sua importância na interação humana
- b) Rapport verbal e não verbal
- c) Estratégias para o estabelecimento de rapport
- d) Rapport intrapessoal: autoempatia e autocompaixão

4. A ESTRUTURA ASSOCIADA À GERAÇÃO DE RESULTADOS

- a) O Modelo de comunicação da PNL
- b) O modelo de alinhamento inspirado nos níveis neurológicos
- c) A tomada de consciência e a utilização dos modelos para gerar resultados desejados

5. PERGUNTAS PODEROSAS – A ARTE DE QUESTIONAR

- a) O que são perguntas poderosas e a sua importância
- b) Benefícios das perguntas poderosas
- c) Características das perguntas poderosas
- d) Como formular perguntas poderosas
- e) Scalling

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA PROGRAMA

6. DO ESTADO ATUAL AO ESTADO DESEJADO

- a) Roda da vida
- b) A importância dos objetivos
- c) Como formular objetivos para serem alcançados
- d) Como potenciar o alcance de objetivos

7. VALORES

- a) O que são valores e a sua importância
- b) Perguntas poderosas para a identificação de valores
- c) Técnicas e estratégias para a identificação de valores fundamentais

8. TAREFAS / AÇÕES

- a) Dos objetivos aos resultados
- b) Características de uma boa tarefa / ação
- c) Perguntas poderosas para a definição de tarefas / ações
- d) Elaboração de um plano ação através da linha do tempo

9. RECURSOS

- a) Diálogo Interno
- b) Visualização
- c) A linguagem e as pistas linguísticas
- d) A fisiologia (postura corporal) como recurso

10. CRENÇAS – COMO ELIMINAR BARREIRAS AO ALCANCE DE RESULTADOS

- a) O que são crenças
- b) Crenças possibilitadoras e limitadoras
- c) Identificação de crenças
- d) Ressignificação de crenças

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA ME TODOLOGIA

O programa executivo “Coaching e PNL para a Excelência” é uma experiência imersiva de desenvolvimento de competências. Mais do que partilhar e abordar conteúdos, este programa é uma experiência de transformação pessoal e profissional, assumindo-se que a transformação de uma determinada realidade ou contexto começa pelas pessoas, numa abordagem “insideout”
Serão utilizadas, entre outras, metodologias pedagógicas e técnicas de transformação pessoal, tais como:

AUTORREFLEXÃO

Tomar decisões conscientes, agir de forma congruente e planejar ações que implicam ou podem implicar transformação pessoal e de outras pessoas pressupõe olhar para dentro, percebermos quem somos, quais são as nossas intenções e os nossos valores, bem como o que nos está a impedir de sermos melhores pessoas e melhores profissionais.

PEER LEARNING

Aproveitar um processo de desenvolvimento de competências implica aprender com tudo e com todos. Formadores excelentes são os que colocam ao serviço do grupo as experiências de todos os participantes, no sentido em que as mesmas sejam fonte de aprendizagem e crescimento para os restantes.

PEER COACHING

Os participantes vão ter a possibilidade de o treinar, ao longo da formação, com os seus pares, de modo a poderem transferir mais facilmente as competências para a sua realidade pessoal e profissional, seja para processos de autocoaching, seja para utilizarem o “mindset coaching” no âmbito dos seus diferentes life roles



COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA

FORMADOR

Paulo Silva

Mais de 25 anos de experiência profissional enquanto consultor de empresas e de outras organizações na área do desenvolvimento humano e organizacional. Foi docente no ensino superior (Universidade do Minho) nas áreas de Recursos Humanos, Gestão da Formação e Pedagogia. Coordenou e interveio enquanto investigador em projetos (nacionais e internacionais) de investigação sobre competências, perfis profissionais e formação. É autor e co-autor de publicações nas áreas das competências, das políticas e práticas de formação e perfis profissionais. Ao longo da sua carreira implementou, enquanto docente e formador, milhares de horas de formação, para milhares de pessoas com diferentes perfis (dirigentes, líderes de equipas, gestores de projeto, técnicos especializados, ...) nas áreas da Gestão de Recursos Humanos e de Desenvolvimento Humano. Tem um mestrado em Gestão de Recursos Humanos e uma Licenciatura em Educação pela Universidade do Minho. Tem uma Certificação Internacional em Coaching pela International Coaching Community (ICC) e Certificação Internacional em PNL (Programação Neuro Linguística) pelo Instituto Holandês de PNL (NTI-NLP). É certificado internacionalmente como Analista de Perfil Comportamental DISC pelo InterDisc International.

COACHING E PNL PARA A EXCELÊNCIA DETALHES ORGANIZATIVOS

08

DURAÇÃO

28 horas / 4 dias

INVESTIMENTO

- ▶ € 530
 - ▶ € 430 (Early Bird)
 - ▶ € 470
- Ex-formandos da TecMinho, comunidade académica da Universidade do Minho, desempregados e associados da AEMinho
- ▶ Consulte-nos para mais detalhes em situações de inscrição de grupos e possibilidade de pagamento faseado

PRESENCIAL

9h30 – 18h00

LOCAL

Mosteiro de Tibães, Braga

O local escolhido está em congruência com a metodologia a utilizar na implementação do programa, onde se privilegiará a dimensão prática, de contacto com o exterior e onde os participantes possam disfrutar de uma experiência de desenvolvimento de competências que está para além da abordagem de conteúdos.

CONTACTOS

CRISTINA RIBEIRO

cribeiro@tecminho.uminho.pt

253 510 590 / 253 510 594

**TECMINHO—ASSOCIAÇÃO UNIVERSIDADE EMPRESA PARA
O DESENVOLVIMENTO**

Campos de Azurém da Universidade do
Minho 4800—058 Guimarães

www.tecminho.uminho.pt

