

COMO REALIZAR SUAS METAS UTILIZANDO A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Objetivos Gerais

O foco do curso é desenvolver a habilidade de planejar, determinar e executar os passos essenciais para a realização de metas pessoais e profissionais, utilizando as técnicas da Programação Neurolinguística.

Objetivos Específicos

- Definir prioridades na vida
- Criar metas pessoais e profissionais
- Preparar plano de ação para obtenção de metas
- Avaliação pessoal

Metodologia

Dinâmicas, Slides Power Point (Data show)

Conteúdo Programático

- O que é Programação Neurolinguística (PNL)?
- Histórico da PNL
- Pressuposições da PNL
- Modelo de percepção da PNL
- Os quatro elementos da mudança
- O impacto da comunicação e o domínio pessoal
- Linguagem e imagens mentais positivas
- Âncoras
- Auxiliares linguísticos
- Roda da vida
- Modelo de mudança e alcance de metas
- Autoavaliação
- Meta “Esperta”
- Especificação de objetivos
- Passos para o alcance das metas
- Plano de ação
- Filme “Evolução da vida”

Carga horária: 9 horas

Atualização: 12/08/2011

Revisão: 02

Total de páginas: 01