



# COMUNICAÇÃO ASSERTIVA COM PNL

2 a 6 de outubro 2024 | 19h – 22h | 8 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

**INÊS TORRES**

Mais informações e inscrições em:

**<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>**

## APRESENTAÇÃO

A comunicação assertiva é uma competência essencial que permite expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de maneira clara e respeitosa. A Programação Neurolinguística (PNL) oferece ferramentas e técnicas eficazes para aprimorar essa forma de comunicação, promovendo interações mais produtivas e harmoniosas.

O principal objetivo desta formação é que os formandos compreendam de que forma é que a comunicação assertiva pode gerar impactos positivos, servindo-se de pressupostos e ferramentas da PNL. Depois de entender o que implica a programação neurolinguística, os formandos serão capazes de utilizar diferentes estratégias para melhorar a sua comunicação e torná-la mais assertiva.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com duas sessões realizada através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento da formação.

Data	Horário	Temática
2 out 2024	19h – 22h (3h)	<b>Comunicação:</b> conceito e pressupostos <b>PNL:</b> conceito e pressupostos Níveis neurológicos da comunicação Sistemas de representação
4 out 2024	19h – 22h (3h)	Metaprogramas Rapport e empatia Linguagem positiva Modelagem
Sessão assíncrona (2h)	Teste final	<b>Teste final</b> – será disponibilizado um teste final aos formandos, com questões abertas e fechadas. O teste deverá ser realizado até ao dia 6 de outubro.

## AVALIAÇÃO

Os formandos são convidados a realizar um teste final de avaliação, em formato digital, no final da formação. O teste deverá ser realizado até ao final do dia 6 de outubro de 2024.

O teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham, pelo menos, 10 valores. **O teste só poderá ser realizado uma vez.**

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato e-learning (8h)

2 e 4 de outubro de 2024 – 19h00-22h00

Sessão assíncrona com 2h de duração (até dia 6 de outubro de 2024)

## DESTINATÁRIOS

- Professores de Educação Física
- Treinadores
- Técnicos de exercício físico
- Diretores Técnicos
- Todos os interessados

## FORMADORES

### Inês Torres

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991 e tem formação académica em vídeo e marketing. Foi bailarina de dança clássica dos 2 até aos 16 anos, antes de se dedicar às danças urbanas e se certificar em instrutora de hip hop. Desde aí, lecionou dança hip hop durante 14 anos, em várias escolas, infantários, academias e associações locais, tendo também lecionado dança criativa e psicomotricidade a crianças dos 12 meses a 6 anos. Foi também bailarina de competição, tendo competido em inúmeros eventos a nível nacional e internacional.

Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área particular do Futebol, sendo este o foco profissional.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

