



MODALIDADE HÍBRIDA

# PRACTITIONER PNL

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

... 27ª EDIÇÃO ...

COMUNICAÇÃO | FOCO | MOTIVAÇÃO | PRODUTIVIDADE  
EXCELÊNCIA | LIDERANÇA | ALINHAMENTO | MISSÃO  
RESULTADOS | CONGRUÊNCIA | FELICIDADE



CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

pela IN NLP (International Association of NLP Institutes)

Excelência na aprendizagem da PNL, com a assinatura de uma das mais antigas e prestigiadas associações de coaching e PNL - IN NLP

# ÍNDICE

I.	Sê muito Bem-vindo(a) _____	3
II.	Porquê a Programação Neurolinguística - PNL? _____	4
III.	O que é a Programação Neurolinguística - PNL? _____	6
IV.	Objetivos do PRACTITIONER em PNL _____	8
V.	Destinatários do PRACTITIONER em PNL _____	9
VI.	Programa do PRACTITIONER em PNL _____	10
VII.	Avaliação do PRACTITIONER em PNL _____	17
VIII.	Certificação _____	18
IX.	Trainers _____	19
X.	Duração e Modalidade de funcionamento do PRACTITIONER em PNL _____	21
XI.	Calendarização dos Módulos _____	22
XII.	Investimento e Modalidades de Pagamento _____	23
XIII.	Inscrições no PRACTITIONER em PNL _____	24

# I. SÊ MUITO BEM-VINDO(A)

Acredito que todos temos a capacidade para atuar em níveis superiores de consciência.

Acredito, igualmente, que todos somos únicos e que ao descobrir o enorme poder da nossa individualidade e genuinidade, nos capacitamos para construir mudanças sustentáveis que nos permitam viver de forma mais alinhada, vidas com mais autenticidade, congruência e significado.

## SÊ BEM-VINDO(A) A ESTE CAMINHO.

## FAZÊMO-LO JUNTOS?

PAULA TRIGO



PAULATRIGO

CEO XPAND PRO

MASTER TRAINER INTERNACIONAL DE PNL



## II. PORQUÊ A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA - PNL?

Porque a PNL, acima de tudo, potencia um profundo processo de desenvolvimento pessoal e de tomada de consciência sobre nós próprios. Permite-nos aprofundar o conhecimento sobre quem somos, verdadeiramente, por baixo de todos os papéis que desempenhamos na vida. Tomarmos consciência de que tudo o que acontece nas nossas vidas resulta de uma ação (ou omissão) nossas e que não somos vítimas de circunstâncias ou de pessoas, mas que tudo é uma escolha e que se as nossas escolhas (conscientes ou inconscientes) não nos servem, podemos sempre mudá-las.

Ao estudar a forma como linguagem verbal e não-verbal afetam corpo e mente, a PNL desenvolveu um conjunto de técnicas que permitem (re)programar cérebro, pensamentos e emoções, expandindo as nossas perceções e modelos do mundo e, conseqüentemente, desenvolvermo-nos como indivíduos e profissionais.



FAÇA O CAMINHO DA  
EXCELÊNCIA!

VENHA DESCOBRIR  
COMO ATRAVÉS DA PNL  
- PROGRAMAÇÃO  
NEUROLINGUÍSTICA.

Na base deste trabalho está o pressuposto de que os nossos padrões mentais limitantes possuem uma estrutura e que a identificação da mesma permite a sua reprogramação para outputs emocionais e performances mais potenciadoras.

Agora imaginem só o quão poderoso é passarmos para o lado da causa nas nossas vidas e deixarmos o lado do efeito. Deixarmos de culpar o “outro” seja ele o país, a empresa, a família, os amigos, o patrão, o tempo, a chuva, o sol e passarmos a ter poder pessoal. O poder de perceber que podemos mudar (quase) tudo nas nossas vidas e que nada é definitivo. É por isso que muitas pessoas fazem mudanças profundas nas suas vidas depois de tomarem contacto com o universo da PNL.

PNL é tomar consciência de que tenho escolha e depois de tomarmos consciência sobre algo, não é possível voltar atrás.

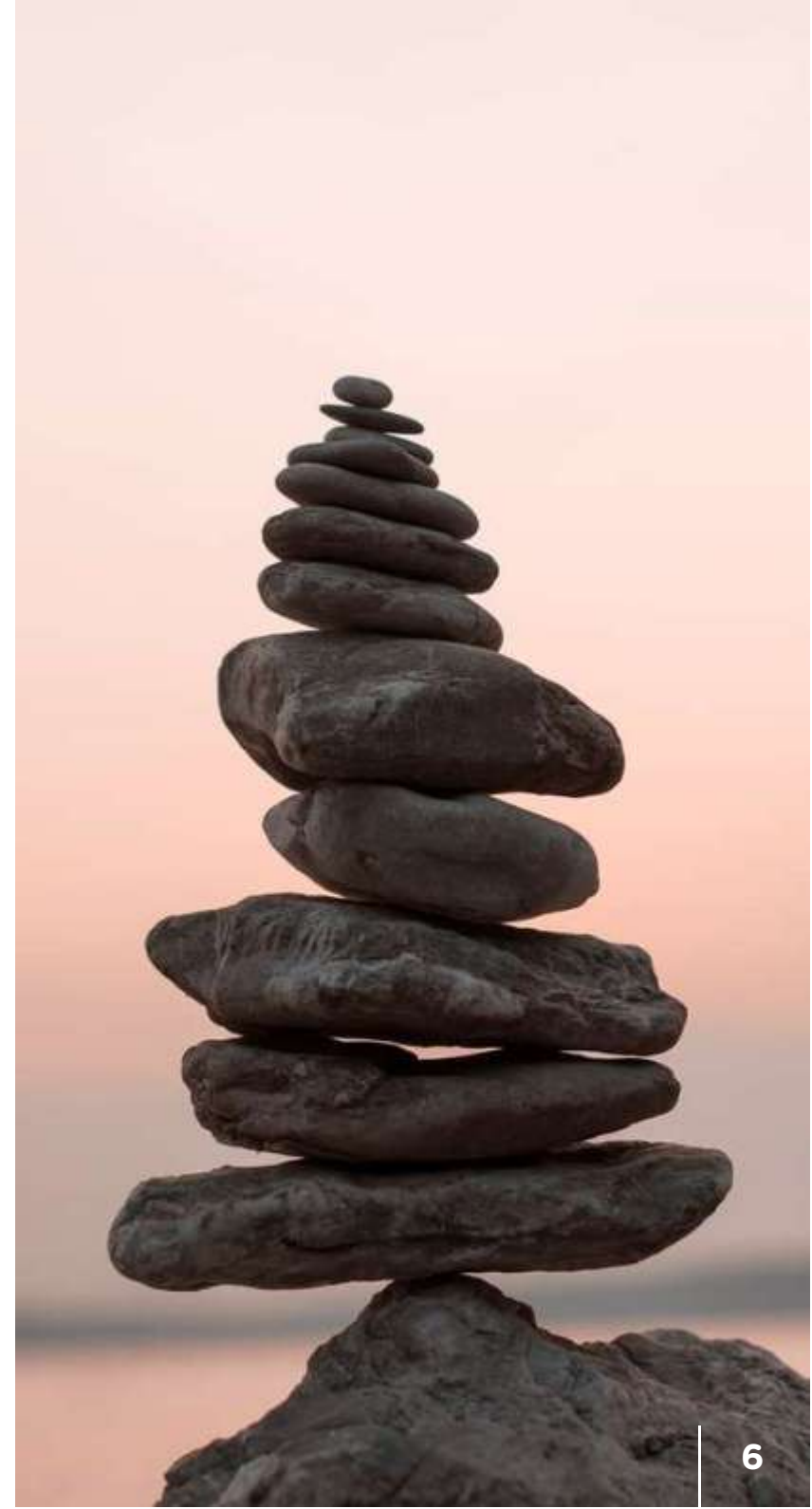


# III. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA – PNL?

A PNL é a tecnologia de excelência do séc. XXI para todos quantos pretendem tornar-se mais eficazes a nível da comunicação intra e inter pessoal.

É uma metodologia que serve para mapear e monitorizar a experiência humana - a forma como construímos pensamentos, sentimentos, estados emocionais e comportamentos e como podemos eficazmente alterá-los, criando mudanças positivas em nós.

Parte do pressuposto que os maiores desafios que os indivíduos enfrentam não são externos mas sim internos, decorrentes do seu próprio modelo do mundo. Ora expandindo o modelo do mundo de cada um, expandem-se igualmente as escolhas disponíveis em cada momento.





As ferramentas e técnicas de PNL permitem ao indivíduo operar a um nível de excelência, colocando-o, definitivamente do lado da CAUSA, ao invés de do lado do efeito.

Grande parte dos desportistas e treinadores de renome mundial, bem como as maiores empresas do globo, utilizam técnicas de Coaching e de PNL para atingir e exponenciar os resultados que pretendem alcançar. O comprovado êxito da PNL na facilitação de processos de mudança positiva, faz com que seja uma ferramenta poderosíssima para administradores, diretores, empreendedores, responsáveis de vendas, gestores, profissionais de marketing, entre outros.





## IV. OBJETIVOS DO PRACTITIONER EM PNL

Ao frequentar um Practitioner em PNL irá:

- Expandir o seu modelo do mundo, enriquecendo a qualidade da sua vida;
- Aprender como formular objetivos por forma a atingi-los, com êxito;
- Passar para o lado da CAUSA na sua vida, aprendendo a auto programar-se;
- Aumentar a sua acuidade sensorial;
- Desenvolver a qualidade das suas relações interpessoais, melhorando competências ao nível da comunicação verbal e não-verbal;
- Alterar ou eliminar hábitos e comportamentos indesejáveis que se repetem;
- Alterar crenças limitadoras que impedem o seu desenvolvimento e progresso pessoal e profissional, instalando crenças potenciadoras;
- Aprender a alterar estados negativos como ansiedade ou insegurança;
- Desenvolver a capacidade de manter um estado de excelência;
- Ampliar o seu potencial de liderança e de influência positiva e ética nos outros;
- Desenvolver metáforas para partilhar ideias e gerar mudanças nas equipas;



## V. DESTINATÁRIOS DO PRACTITIONER EM PNL

Esta Certificação destina-se a qualquer pessoa que tenha curiosidade e interesse sobre si própria e pretenda desenvolver-se como humano, elevando os seus níveis de autoconsciência e autoconhecimento. É, também, uma excelente ferramenta de apoio às atividades profissionais de:

- Formadores, coaches, psicólogos, departamentos de recursos humanos, entre outros;
- Pessoas que desejam aplicar as suas habilidades de PNL em contextos corporate como administradores de empresas, diretores, empreendedores, profissionais de vendas, gestores, profissionais de marketing, entre outros.



# VI. PROGRAMA DO PRACTITIONER EM PNL

## Bloco I – Padrões Nucleares da PNL

- Introdução à PNL – definição e origens
- Aplicações da PNL
- Princípios básicos e pressupostos
- Linguagem Verbal e não-verbal
- Acuidade sensorial
- Calibração e leitura da linguagem não-verbal (fisiologia e voz)
- Rapport – Calibrar, espelhar, seguir e conduzir
- Fases da Aprendizagem
- Cadeia de Excelência
- Epistemologia
- Níveis lógicos e tipos lógicos
- Sistemas de Representação
- Overlap
- Pistas de Acesso
- Gerador de Novos Comportamentos



## Bloco II – Modelos de Linguagem da PNL

- Pressuposições vs Leitura de Mente
- Hierarquia de ideias: Chunking Up e Chunking Down
- Metamodelo original - padrões linguísticos para uma comunicação mais eficaz
- Pacote Verbal (precisão)
- Reenquadramento
- Modelo Milton – padrões linguísticos para ativar recursos a nível inconsciente
- Metáforas Isomórficas - estimular o inconsciente a apoiar na busca de soluções criativas





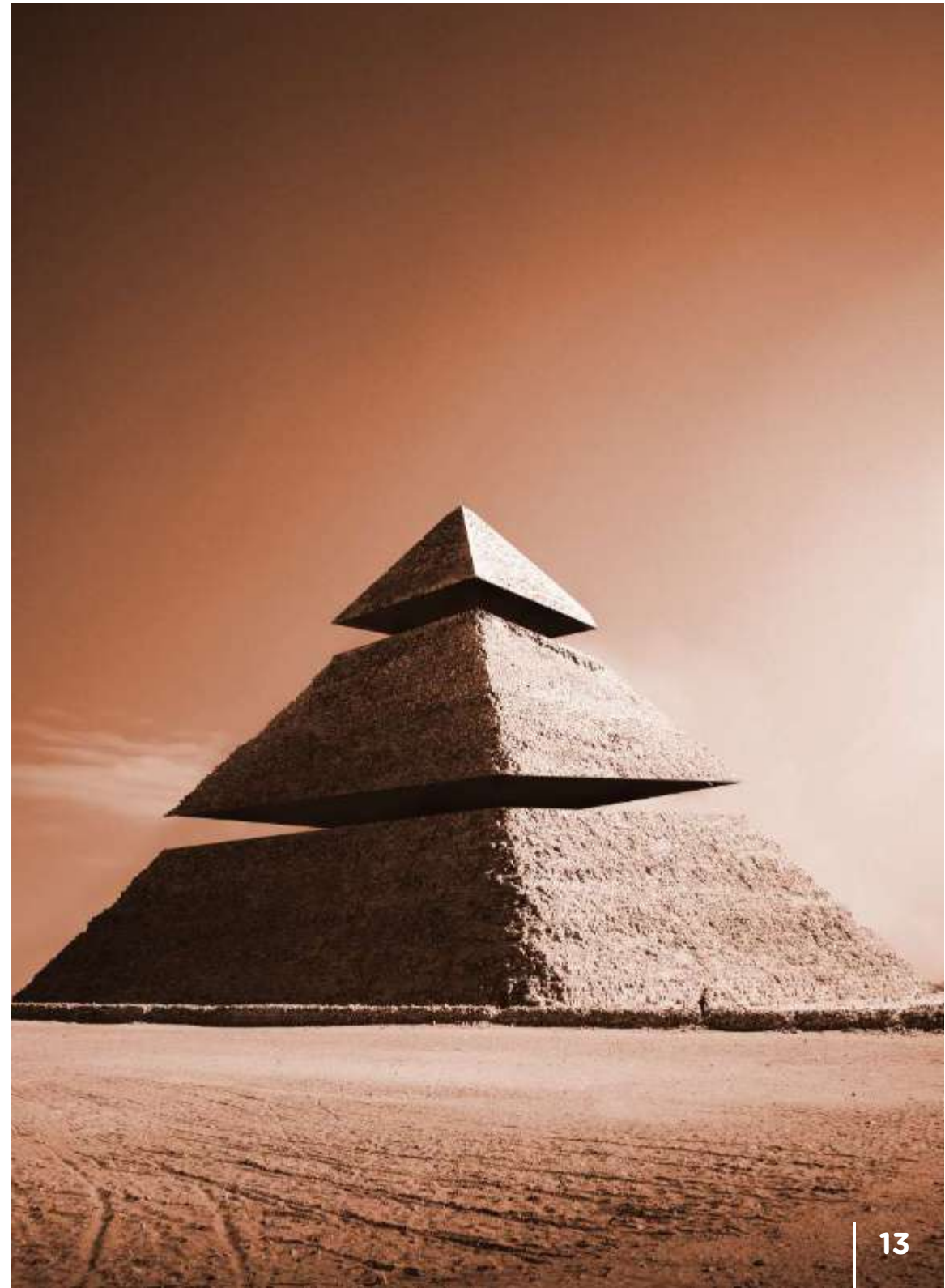
### Bloco III – Submodalidades Sensoriais

- Conceito de submodalidade
- Análise de Contraste
- Mapping Across - Mapeamento cruzado simples
- Mapeamento cruzado para mudança de crenças/convicções
- O padrão SWISH
- Posições percetivas



## Bloco IV – Valores e Crenças

- Valores
- Valores Essenciais
- Investigação de Valores
- Hierarquia de Valores
- Crenças
- Crenças Limitadoras e Crenças Potenciadoras
- O Reenquadramento de Crenças Limitadoras



## Bloco V – Processos de Ancoragem

- Pontos-chave para ancoragem
- Instalação de âncoras simples
- Cadeia de âncoras
- Colapso de âncoras
- Círculo de Excelência
- CPH - *Change Personal History*





## Bloco VI – Trabalho com Mente Inconsciente e Estados de Excelência

- Diretivas primárias do inconsciente
- Modelo de Partes
- Visual Squash
- Reenquadramento em 6 passos
- Construção de Estados de Excelência



## Bloco VII - PNL de 3ª Geração

- Os 3 Níveis de Alinhamento (Mente, Corpo e Contexto)
- Estado Coach
- Coach Vs Crash
- Técnicas de Respiração e Fisiologia para Estados de Maior Presença
- Sintaxe Somática

## Bloco VIII - Revisões e Avaliação

- Demonstrações Práticas
- Modelo e Prática de Feedback
- Certificação



# VII. AVALIAÇÃO DO PRACTITIONER EM PNL

Serão utilizados os seguintes instrumentos de avaliação da aprendizagem e da formação:

## **AVALIAÇÃO FORMATIVA**

Efetuada, continuada e sistematicamente durante todo o processo formativo com função diagnóstica, permitindo obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.

## **AVALIAÇÃO SUMATIVA**

Para a obtenção de Certificado de conclusão do curso, requer-se ao participante:

- Que tenha uma taxa de assiduidade de 100%, participando em todas as sessões de formação;
- Que ultrapasse, com êxito, as provas práticas previstas para o processo de avaliação da aprendizagem (demonstração de 2 técnicas de PNL).

## **AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO**

Questionário a preencher pelos participantes relativamente ao curso frequentado.





## VIII. CERTIFICAÇÃO

Este curso atribui aos participantes a Certificação Internacional de PRACTITIONER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA que terá o selo da mais antiga e uma das mais prestigiadas associações a trabalhar com PNL no mundo – IN-NLP, para além das assinaturas dos Trainers representantes da Xpand, e atesta que o participante possui os conhecimentos requeridos para este nível de formação, de acordo com os standards internacionais da da IN – International Association of NLP Institutes.

CERTIFICADO  
INTERNACIONAL DE  
PRACTITIONER EM PNL



## IX. TRAINERS

PAULA TRIGO

Sou apaixonada por pessoas, organizações, transformação, inovação e criatividade. O meu drive é a aprendizagem contínua. Licenciiei-me em Direito com 22 anos, passei por um MBA em Gestão Internacional, por um mestrado em Tecnologias Educativas, por um Doutoramento em Formação de Adultos e por inúmeras certificações internacionais na área do Coaching, da Programação Neurolinguística, Time Line Theraphy® e da Hipnose.

Estive ligada ao mundo corporate em cargos de direção executiva em Portugal e no estrangeiro durante quase 30 anos e desde sempre tive uma paixão enorme pela gestão das pessoas e pela e pela motivação das equipas que liderei.

Em 2014 fundei a Xpand Pro, marca que surge alinhada com o novo paradigma do trabalho e do desenvolvimento humano, onde sou hoje CEO, Palestrante, Executive Coach e Trainer de Programação Neurolinguística.

Mais do que trabalhar com Recursos Humanos, gosto de saber que contribuo para uma sociedade com cada vez mais HUMANOS com RECURSOS.



Descomplicação, leveza, atitude, performance, paixão e congruência. Sou o Rui Filipe Trigo e estas são algumas das palavras que gosto de usar para me definir e para me guiar em tudo o que faço na vida.

12 anos de alta competição suscitaram em mim a curiosidade de perceber a diferença que fazia a diferença. Como é que pessoas com capacidades técnicas semelhantes podiam obter resultados tão diferentes?

Descubro uma nova forma de olhar para o ser humano, para o seu potencial e para os seus processos mentais, descubro que todo o ser é único e fascinante à sua maneira e assim nasce em mim uma nova paixão, a programação neurolinguística e o estudo da mente humana.

Acredito que o conhecimento e tudo o que nos faz crescer existe para ser partilhado, portanto dedico-me diariamente a trazer mudança positiva à vida de pessoas e organizações.





Jorge Feio é licenciado em Gestão de Recursos Humanos pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade de Lisboa.

É formador certificado com CCP há mais de 12 anos, possuindo experiência na criação e facilitação de cursos de formação em várias áreas ligadas à Gestão e desenvolvimento de recursos humanos.

Coach certificado pela ICI, Master Practitioner em PNL duplamente certificado pela ITA NLP e pela IN NLP, Explorer em Points of You certificado pela PoY Academy.

É consultor em Recursos Humanos e orador motivacional.



# X. DURAÇÃO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO DO PRACTITIONER EM PNL

O Practitioner em Programação Neurolinguística tem a duração de 132 horas e encontra-se dividido em 8 módulos ou blocos de formação, aos quais acresce um exame final.

Esta edição da Certificação decorrerá em modalidade híbrida. Nas nossas instalações na Ramada e em simultâneo na plataforma Zoom.

Urbanização Jardim da Amoreira, Praça da República  
Rua Hermínia Silva, nº5, Piso 1 – Fração B  
2620-535 Ramada, Odivelas



# XI. CALENDARIZAÇÃO DOS MÓDULOS E EXAME

Bloco I ————— 26 e 27 de Setembro de 2026

Bloco II ————— 24 e 25 de Outubro de 2026

Bloco III ————— 22 e 23 de Novembro de 2026

Bloco IV ————— 12 e 13 de Dezembro de 2026

Bloco V ————— 09 e 10 de Janeiro de 2027

Bloco VI ————— 13 e 14 de Fevereiro de 2027

Bloco VII ————— 06 e 07 de Março de 2027

Bloco VIII ————— 03 e 04 de Abril de 2027

Exame escrito final – Entregue até 23:59h do dia 31 de Março de 2027.





## XII. INVESTIMENTO E MODALIDADES DE PAGAMENTO

### PAGAMENTOS A PRONTO:

Até 30 de Junho de 2026	1.650€
Até 31 de Julho de 2026	1.750€
Até 31 de Agosto de 2026	1.800€
Até à data de início do curso	1.875€

### PAGAMENTOS EM PRESTAÇÕES:

Valor do curso para pagamento em prestações - 2.175€

A Xpand permite aos seus alunos o pagamento, sem juros, das suas Certificações, se pagas dentro do número de meses em que o curso decorrer.

A 26ª edição do Practitioner em PNL tem a duração de 7 meses pelo que o seu pagamento pode ser parcelado em 7 prestações iguais e sucessivas, entre os meses de janeiro e julho de 2026. Nesta situação, o pagamento da primeira prestação do curso deverá ser efetuado até ao dia 08 do mês de janeiro de 2026, e o pagamento da última até ao dia 08 de julho de 2026.

Notas:

- (1) Os Certificados só são entregues após o pagamento integral de todas as prestações.
- (2) Caso pretenda voltar a participar numa edição que não a da sua inscrição, haverá lugar a um pagamento no valor de 500€ + IVA.
- (3) Aos valores de investimento supra referidos acresce IVA à taxa legal em vigor (23%).



# XIII. INSCRIÇÕES NO PRACTITIONER EM PNL

A inscrição na Certificação pode ser efetuada das seguintes formas:

- Preenchendo o formulário de inscrição online neste [link](#)
- Enviando mail para [info@xpand.pt](mailto:info@xpand.pt).

## Informações adicionais

Rui Filipe Trigo

[ruifilipetrigo@xpand.pt](mailto:ruifilipetrigo@xpand.pt)

TM: + 351 963 812 250







[www.xpand.pt](http://www.xpand.pt)

# PRACTITIONER PNL

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

*Se tenho de sonhar, porque não  
sonhar os meus próprios sonhos?*

Fernando Pessoa

