

# NLP BEGINNER

COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE PNL

**HÍBRIDO - 26 E 27 DE SETEMBRO DE 2026**

**16 HORAS**

## APRESENTAÇÃO

O Curso de Iniciação à Programação Neurolinguística (PNL) é um curso prático e vivencial, que tem como foco o desenvolvimento de competências comunicacionais a nível intra e inter pessoal.

A PNL é a arte e a ciência da excelência. Estuda a forma como pessoas altamente qualificadas em diferentes domínios de atuação, obtêm resultados excepcionais. Baseia-se na crença de que qualquer pessoa pode compreender, aprender e aplicar técnicas e estratégias de comunicação para aumentar a sua eficiência pessoal e profissional.

Os participantes do curso beneficiam:

- De um Certificado de frequência do Curso de Iniciação à PNL;
- De uma equivalência ao primeiro bloco do Practitioner em Programação Neurolinguística ministrado pela Xpand, caso pretendam prosseguir estudos para a Certificação Internacional nesta área, válida por 6 (seis) meses.

## DESTINATÁRIOS

Este curso destina-se a todos aqueles que pretendam ter um primeiro contacto com a programação neurolinguística, e que desejem alargar as suas competência e capacidades comunicacionais a nível intra e inter-pessoal.



**FORMADORA**  
**PAULA TRIGO**

- Master Trainer em PNL
- Master Life & Executive Coach



**FORMADOR**  
**RUI FILIPE TRIGO**

- Master Trainer em PNL e Coaching
- Master Life Coach

**PORQUE EU SOU DO  
TAMANHO DO QUE  
VEJO  
E NÃO, DO  
TAMANHO DA  
MINHA ALTURA...**

*Alberto Caeiro, in "O Guardador de Rebanhos -  
Poema VII"  
Heterónimo de Fernando Pessoa*

## LOCAL

PRESENCIAL - Xpand  
ONLINE - Zoom

## HORÁRIO

09:30h às 18:30h

## OBJETIVOS

- Conhecer a PNL e as suas potencialidades na comunicação e desenvolvimento humano;
- Expandir o seu modelo do mundo, enriquecendo a qualidade da sua vida;
- Melhorar processos de comunicação intra e interpessoais;
- Desenvolver a qualidade das suas relações interpessoais, melhorando competências ao nível da comunicação verbal e não-verbal;
- Aumentar a sua acuidade sensorial;
- 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;
- Desenvolver a capacidade de manter um estado de excelência;

## PERCURSO PEDAGÓGICO

- O que é a Programação Neurolinguística - definição e origens;
- Princípios básicos e pressupostos;
- Fases da Aprendizagem - o papel do inconsciente no processo de aprendizagem;
- Acuidade sensorial;
- Linguagem Verbal e não-verbal;
- Calibração e leitura da linguagem não-verbal (fisiologia e voz);
- Fisiologia e estados internos;
- Percepção sensorial;
- Construção de Rapport - Calibrar, espelhar, seguir e conduzir;
- Princípios de sucesso para formulação de resultados bem elaborados;
- Estrutura básica de qualquer transformação - a formulação de objetivos;
- Cadeia da Excelência;
- Epistemologia/Modelo de percepção e comunicação da PNL;
- Sistemas de representação;
- Pistas de acesso ocular;

**COM  
EQUIVALÊNCIA  
AO 1º BLOCO DO  
PRACTITIONER  
EM PNL**

**CARGA HORÁRIA  
16 HORAS**

**INVESTIMENTO  
350€\* (IVA INCLUÍDO)**

## INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**[www.xpand.pt](http://www.xpand.pt)  
[info@xpand.pt](mailto:info@xpand.pt)**

O número de inscrições é limitado e será esgotado por ordem de inscrição.



\* Para os participantes que queiram integrar a Certificação Internacional de Practitioner em PNL, este valor será deduzido ao valor total da Certificação.