



130 HORAS

CERTIFICAÇÕES INTERNACIONAIS
Master Practitioner
em PNL

JANEIRO 2026

Your Life, by Design



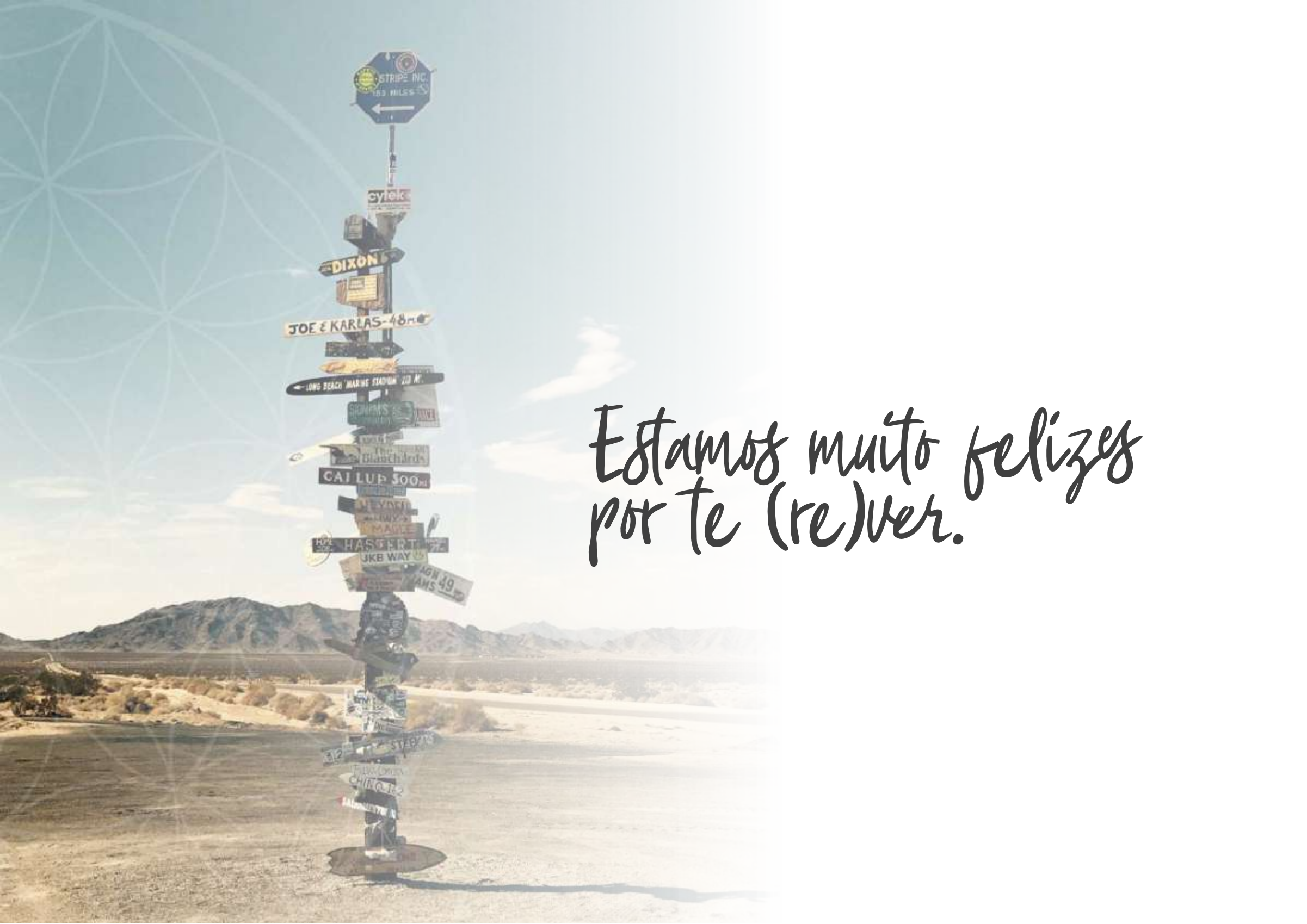
MODALIDADE HÍBRIDA

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL IN-NLP



ÍNDICE

I	Boas Vindas	4
II	Porquê um Master Practitioner em PNL?	5
III	Pré-requisitos	7
IV	Objetivos	8
V	Metodologia	10
VI	Destinatários	12
VII	Programa	13
VIII	Avaliação	23
IX	Certificação	24
X	Trainers	25
XI	Duração, Calendário e Modalidade de funcionamento	27
XII	Valores de Investimento e Modalidades de Pagamento	28
XIII	Inscrições	29



Estamos muito felizes
por te (re)ver.

I. BOAS VINDAS

Eu sei que tu sabes que há viagens que nos mudam, não sabes? Esta é uma dessas viagens.

Imagina que és um *trekker* e que te preparas para fazer um novo trilho. Um trilho que não conheces.

Sabes que esse é um trilho desafiador. Sabes que a tua resistência vai ser testada física, mental e psicologicamente.

Também sabes que o mais importante não é o ponto de onde partes, nem sequer o ponto onde chegas. O mais importante é o caminho. O mais importante é caminhar, usufruindo de tudo aquilo que até esse momento não foi visível para ti.

Haverá lá coisa mais bela do que o deleite de ver algo, com olhos de principiante?

Sê muito bem-vindo ao caminho para *casa*.

PAULATRIGO CEO & FOUNDER DA XPAND

www.paulatrigo.com



II. PORQUÊ UM MASTER PRACTITIONER EM PNL?

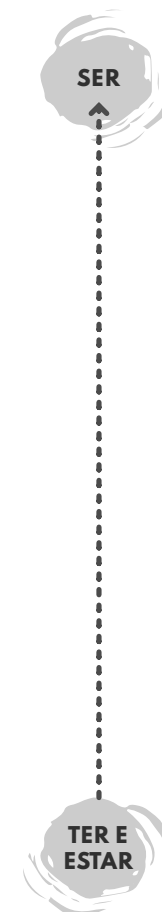
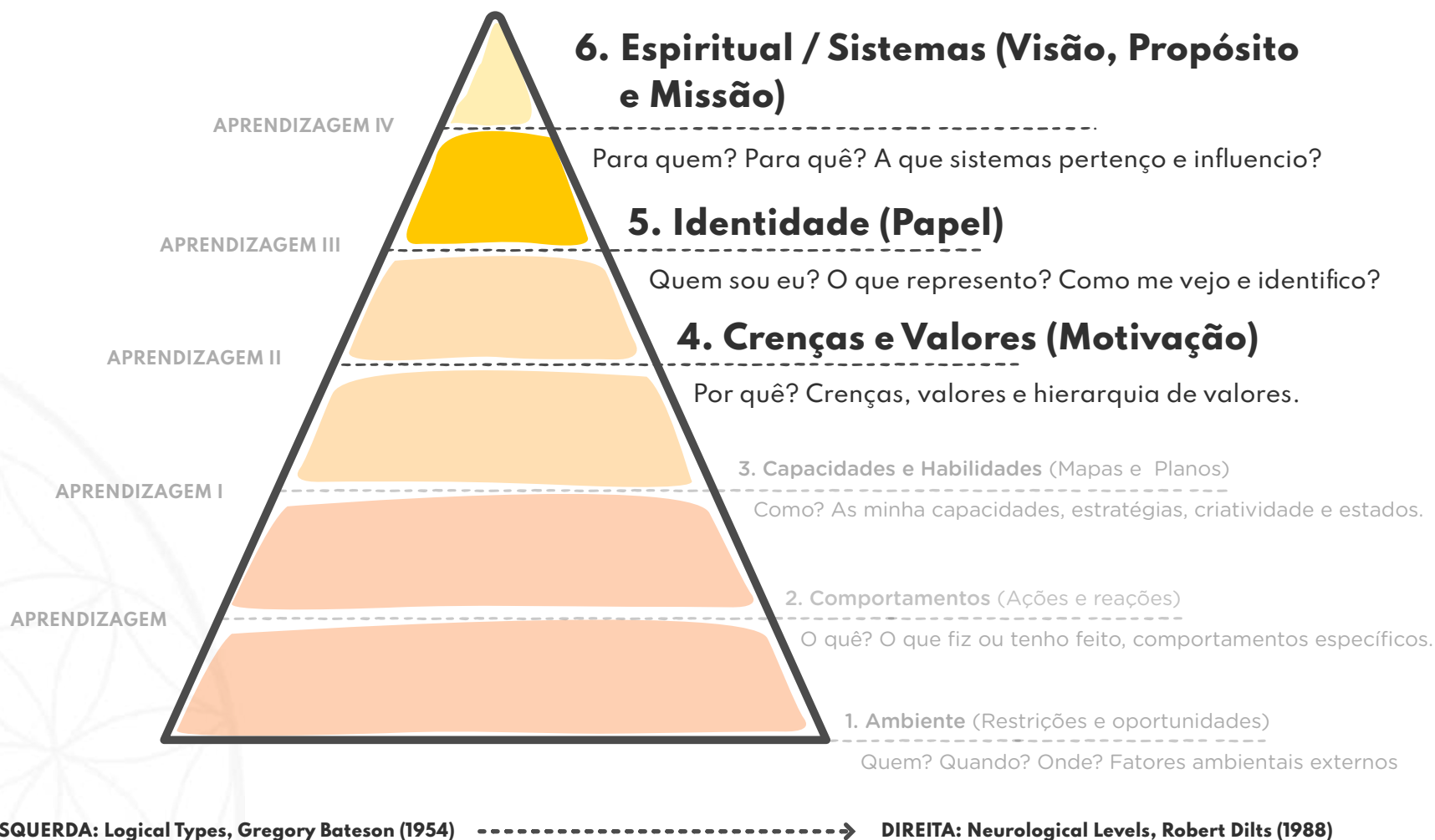
O *Master Practitioner* em PNL é um curso de Certificação Internacional que representa o segundo passo nas Certificações Internacionais de Programação Neurolinguística. Apresenta-se como o caminho natural para todos quantos queiram aprofundar, ainda mais, os seus conhecimentos sobre PNL e sobre si próprios.

No *Master Practitioner* trabalharemos, profundamente, ESTADO INTERNO, utilizando ferramentas avançadas para entender e aceder às forças que regem o comportamento humano (crenças, valores e motivações) com o objetivo de construir mudanças generativas e evolutivas.

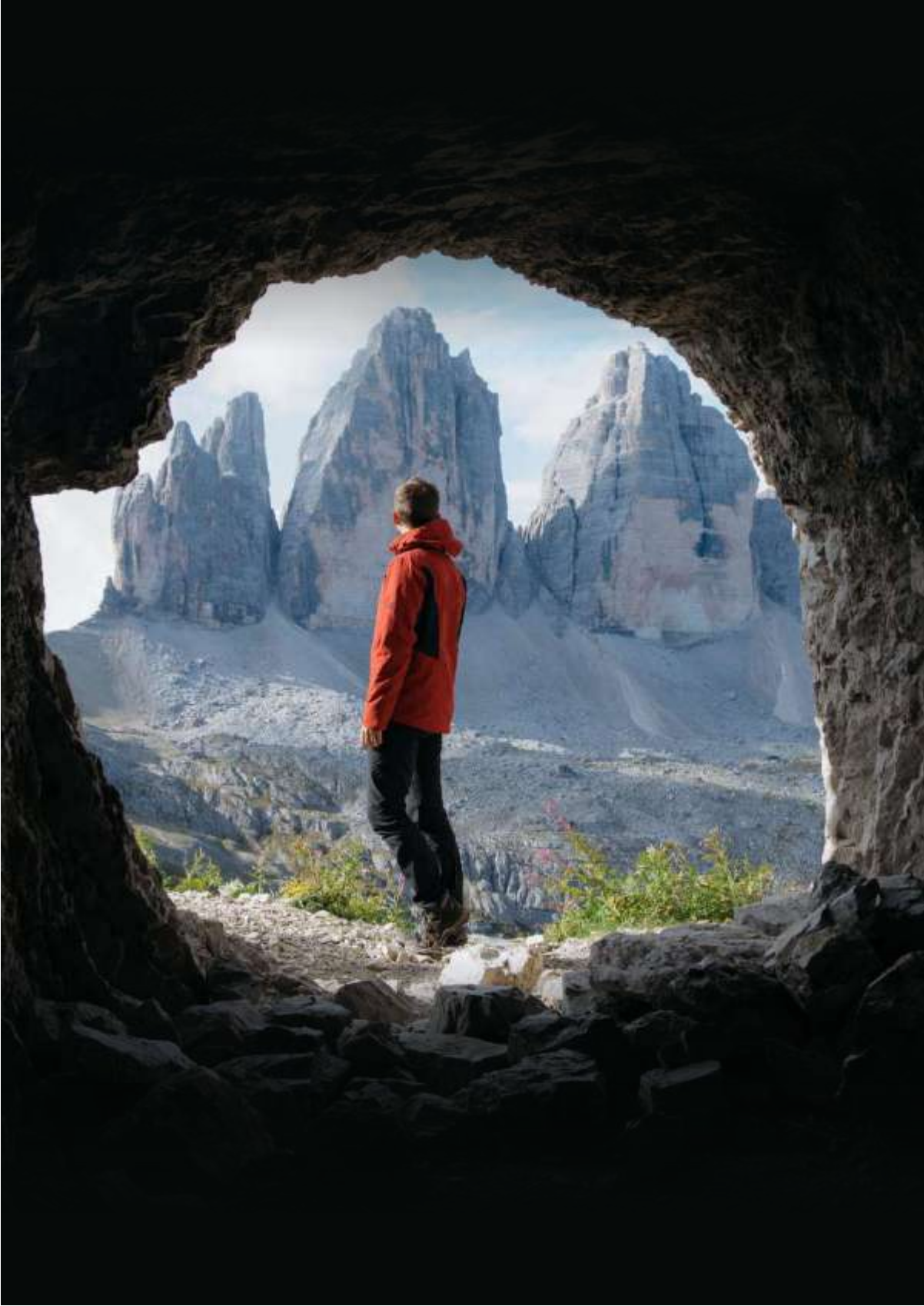


O trabalho é realizado com foco em níveis superiores de consciência, explorando questões e soluções que impactem os níveis mais elevados da pirâmide dos níveis neurológicos, proporcionando, dessa forma, um alinhamento e compreensão profundas ao nível dos valores, crenças, identidade e espiritualidade de cada participante.

NÍVEIS LÓGICOS & NÍVEIS NEUROLÓGICOS



Na Certificação de Master Practitioner em PNL descobrirás, também, como fundir distintas abordagens, técnicas e dinâmicas, para gerar mudanças duradouras.



III. PRÉ-REQUISITOS

O critério formal de admissão é seres certificado como *Practitioner* em PNL por um instituto oficial de PNL e a tua Certificação como *Practitioner* ter tido a duração mínima de **130 horas**.

Se és Certificado numa linha que não exige as 130 horas (como a linha da ITANLP de *John Grinder*) e pretendes frequentar esta Certificação Internacional, contacta-nos para info@xpand.pt.

IV. OBJETIVOS

O programa de *Master Practitioner* permite aprofundar os conhecimentos iniciais obtidos no *Practitioner* designadamente quanto às formas como nos relacionamos connosco e com os outros, como comunicamos e como entendemos os diferentes modelos do mundo.

Durante o *Master Practitioner*, promover-se-á um maior discernimento na observação de comportamento verbal e não-verbal, enfatizando a distinção entre conteúdo e processo.





Of all the creatures of earth, only human beings can change their patterns. Man alone is the architect of his destiny. Human beings, by changing the inner attitudes of their minds, can change the outer aspects of their lives.

WILLIAM JAMES

Para além desse aprofundamento, são objetivos do *Master Practitioner* de PNL:

- Trazer clareza aos participantes sobre a sua Visão, Missão, Ambição e Papel no mundo bem como reflexão profunda sobre como poderão, em congruência, definir as suas intenções e objetivos ao serviço desse propósito maior;
- Identificar e trabalhar questões aos níveis das crenças, valores, identidade e motivação, reconhecendo e sabendo atuar sobre incongruências, padrões de linguagem complexos, dinâmicas ocultas nos sistemas e alinhamento do todo;
- Alterar hábitos e comportamentos com origens profundas, acedendo a recursos da estrutura profunda por forma a que possam ser utilizados não só nesses contextos específicos, mas sim generalizados a todos os contextos de vida;
- Aprender, aplicar e fundir, de forma autónoma, técnicas e práticas de PNL que permitam criar e exponenciar mudança generativa e realizar processos de coaching altamente eficazes;
- Saber transferir o conhecimento da PNL para outras áreas e domínios de atuação, tais como os Recursos Humanos, a Educação, a Performance Desportiva, as Vendas, a Liderança, entre tantas outras.

V. METODOLOGIA

A Certificação é conduzida por *Trainers* Internacionais de PNL, devidamente certificados e com reconhecimento internacional.

As metodologias a adotar serão distintas em função dos objetivos de cada componente.

- Exposições teóricas para enquadramentos conceptuais;
- Demonstrações práticas de todas as técnicas obrigatórias;
- Prática inter pares a realizar pelos participantes durante as sessões, em pequenos grupos, de forma autónoma, em que cada participante terá a possibilidade de beneficiar e de conduzir, pelo menos uma vez, cada uma das técnicas demonstradas;
- Prática inter pares a realizar pelos participantes fora das sessões, em pequenos grupos, de forma autónoma, os quais são de carácter obrigatório para preparação teórica e prática;
- Apresentações públicas de trabalhos individuais e de grupo;
- O enquadramento conceptual utilizado nas apresentações de cada sessão, será partilhado com os participantes e funcionará como manual de apoio ao estudo.





Em todas as abordagens formativas da Xpand, utilizamos uma orientação didática caracterizada por:

- Abordagem humanista e holística aos processos de desenvolvimento humano;
- Adopção de princípios estruturantes do modelo andragógico;
- Aprendizagem activa e vivencial, tendo por base a pedagogia da descoberta;
- Trabalho colaborativo, envolvimento mútuo e a partilha.



VI. DESTINATÁRIOS

Esta Certificação destina-se a qualquer pessoa que queira continuar a aprofundar os conhecimentos na área da PNL e que seja detentora de um Certificado com o título de *Practitioner em PNL* resultante da frequência de um curso com a duração mínima de 130 horas.

Espera-se, de cada participante, abertura e disponibilidade plenas para a reflexão e experimentação das distintas ferramentas teóricas e práticas.

VII. PROGRAMA MASTER

INTRODUÇÃO E APRESENTAÇÃO GERAL DO MASTER

- Introdução e apresentação recíproca
- Ética e *standards* IN
- Revisões do *Practitioner* - História breve da PNL, princípios e pressupostos, principais “escolas” de PNL da atualidade
- Comparação entre as Metas do *Practitioner* e do *Master Practitioner*
- Aprendizagem
 - Estado Interno da Aprendizagem
 - Estado de “*Flow*”
 - Habilidade física ou mental
- Padrões de Maestria
- O modelo dos 7 C’s
- Dinâmicas de grupo
- *TED Talk 1*



VII PROGRAMA MASTER

LIFE DESIGN, ESTRATÉGIAS E MODELAGEM

- *Life Design* – a minha vida by design e o meu projeto de modelagem
- Estratégias e modelagem
- Metaprogramas
 - O que são Metaprogramas
 - Os 4 temperamentos básicos de *Keirsey* - metaprogramas básicos
 - Metaprogramas complexos
 - Comunicação, filtros e interesses primários
 - Mapeamento Cruzado de Metaprogramas
 - *LAB Profile (Shell Rose Charvet)*
 - Versão de Metaprogramas de *Robert Dilts*
 - Mudança consciente de Metaprogramas
- Modelagem: A essência da PNL
 - Modelo TOTE
 - A modelagem de momentos de excelência pessoal -
 - Elementos-chave para uma modelagem de excelência
 - O processo de modelagem. Fases da modelagem
 - Níveis de modelagem: *Inside Modelling e Outside Modelling*
 - Projeto de modelagem pessoal para transferência de estratégias de sucesso
 - Estabelecimento de filtros para uma absorção segura de padrões
 - A modelagem e a codificação de padrões de excelência para ensinar a outros
 - Aplicações da modelagem



VII PROGRAMA MASTER PNL DE TERCEIRA GERAÇÃO E ESCOLHA DE ESTADO INTERNO

- O “*The inner game*” e a importância do estado interno
- Corpo, presença e atenção
- Fisiologia e a importância da respiração
- Tipos de estados internos
- Observação e monitorização de estados internos
- *Coach State e Crash State*
- Escolha de estado
- *New Code NLP de John Grinder*
 - *Personal edition*
 - Sopro da vida e ritmo da vida
 - Santuário
 - *Alphabet game e Nasa game*



VII PROGRAMA MASTER PADRÕES AVANÇADOS DE LINGUAGEM I MODELO META

- Revisões Modelo Meta
- Negociação e gestão de conflitos
- Comunicação multinível intencional – a prestidigitação linguística – SOM
- Estrutura Verbal para Eliciar Crenças Limitantes
- SOM - *Sleight of Mouth*
- Mudança de crenças com SOM
- *Reimprinting*



VII PROGRAMA MASTER

PADRÕES AVANÇADOS DE LINGUAGEM II

MODELO MILTON

- A Linguagem pura e a comunicação simbólica para a resolução de limitações e bloqueios emocionais
- Hipnoterapia *Ericksoniana*: Princípios e métodos de sugestão e indução de hipnose que formam a base da hipnoterapia (clínica) moderna
- Metáforas: criação e aplicação de metáforas terapêuticas. Isomorfismo. O desejo profundo e a identificação dos recursos.
- Transe generativo e *guided fantasy*



VII. PROGRAMA MASTER

O CAMPO UNIFICADO DA PNL

- Teoria do campo unificado da PNL – um modelo integrativo de múltiplas técnicas de PNL
- Modelo SOAR e *JUNGLE GYM* – o espaço solução
- Modelo SCORE – trabalhar na causa dos sintomas
- S.C.O.R.E. Multi-Nível para Mudança
- Elementos que compõem o S.C.O.R.E. Multi-Nível
- Processo de Integração com o S.C.O.R.E.
- Passos do Processo de Integração de S.C.O.R.E.
- *Pró-imprinting* e linha do tempo futura
- Organização espacial/posições perceptivas (incluindo a 4ª posição perceptiva)
- META-ESPELHO
- Modelo dos níveis neurológicos



VII. PROGRAMA MASTER

TRABALHO AVANÇADO COM VALORES

- Conceito de Valor
- Os ecossistemas como fontes de Valores
- Hierarquia e Conflitos entre Valores
- Transformação de hierarquias
- Congruência e incongruência de valores: conflitos na hierarquia;
- O trabalho de *Ken Wilber*
- *Clare Graves* e a evolução dos Valores
- *Spyral Dynamics*
- Níveis de Valores e transição entre níveis



VII. PROGRAMA MASTER

TRABALHO AVANÇADO COM CRENÇAS

- Avaliação da motivação para a mudança
- Construção de confiança e fortalecimento de crenças com o auxílio de mentores
- Ciclo de mudança de crenças
- Processo de instalação de crenças
- Meta estrutura da crença
- Desenquadramento e encadeamento de crenças – a mudança de crenças limitadoras pelo desenquadramento de sua meta estrutura
- Crenças colidentes e coniventes
- *Tetra Lemma*
- Identidade e papéis
- Crenças e identidades em conflito
- *Sponsorship* / Apadrinhamento
- Apadrinhamento de sombras
- Matriz de Identidade para o autoconceito
- A utilização da mandala do ser para trabalhar com histórias e crenças



VII PROGRAMA MASTER TRABALHO AVANÇADO DE MUDANÇA EM MÚLTIPLOS NÍVEIS

- Submodalidades avançadas
- Modelo rápido de fobias e traumas
- Técnicas de PNL na linha do tempo
- *Core transformation* - transformação essencial
- *Mindfulness*
- Meta espelho com diferentes posições perceptivas
- Abordagem Sistémica e introdução às constelações (*Hellinger, Sparrer, Von Kibed*). Os princípios do trabalho com:
 - Famílias
 - Organizações
 - Estruturas mentais
- Panorama Social Mental: A psicogeografia do espaço mental
- A Jornada do Herói
 - Mapeamento da Jornada do Herói
 - Transições na Jornada do Herói
 - Ego e Alma



VII. PROGRAMA MASTER PERSONAL BREAKTHROUGH SESSIONS

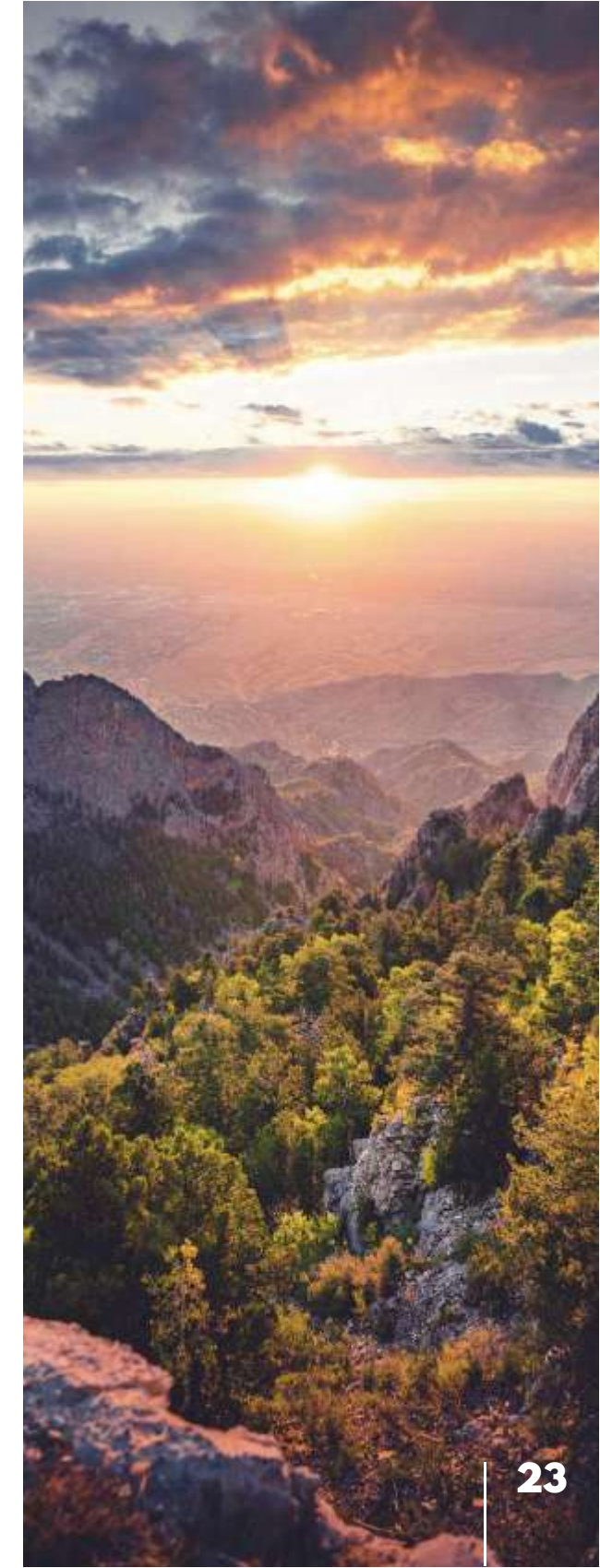
Sessões intensivas de coaching de 1 dia, realizadas inter pares e projetadas para atender às necessidades específicas e criar o impulso necessário para acelerar a realização dos objetivos dos participantes

VII. PROGRAMA MASTER AVALIAÇÃO FINAL

VIII. AVALIAÇÃO

Esta Certificação segue os mais elevados padrões de Certificação Internacional e para isso conta com os seguintes instrumentos de avaliação formativa e sumativa:

- Assiduidade de 100% (em caso de doença oferece-se a possibilidade de frequentar num outro curso os dias em que não participou);
- Participação ativa nas qualidades de *coach*, cliente e observador em todos os exercícios realizados durante as sessões;
- Construção e apresentação pública de um projeto individual de modelagem, incluindo a descrição processual do padrão modelado e a sua instalação bem-sucedida a um colega do grupo de formação;
- Realização de 2 *TED Talks* por participante;
- Apresentação, em grupo, de um tema da PNL à escolha de entre lista a fornecer, consistindo num projeto de aplicação da PNL a um contexto específico – executivo; empresarial; educacional, social.
- Exame teórico escrito final com avaliação mínima de 3 numa escala de 1 a 3 (1- Repetir Certificação | 2 – Insuficiente | 3 – Concluído com sucesso). No caso de avaliação 2, o participante é convidado a reformular o seu exame;
- Participação nas *Breakthrough Sessions*;
- Realização de um exame prático final constituído pela demonstração de uma técnica de PNL.



IX. CERTIFICAÇÃO

Este curso atribui ao participantes a Certificação Internacional de *Master Practitioner* em PNL que atesta que o participante possui os conhecimentos requeridos para este nível de formação, de acordo com os standards internacionais da IN-NLP - International Association of NLP Institutes, uma das mais antigas e prestigiadas associações de PNL do mundo, que foi fundada em 2001 e possui sede em Berlim.

A IN-NLP tem como missão manter altos padrões éticos na sua atividade e possui como desígnio maior contribuir para a promoção do bem-estar de toda a humanidade e a manutenção da justiça e paz no mundo.

O código de ética da IN-NLP pode ser consultado [aqui](#).



CERTIFICADO INTERNACIONAL DE MASTER PRACTITIONER EM PNL



X. TRAINERS

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 nas áreas do *Coaching*, Programação Neurolinguística, *Time Line Therapy*® e Hipnose.

Estive ligada ao mundo corporativo 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 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.

De PESSOAS para PESSOAS é o meu lema. Mais do que trabalhar com Recursos Humanos, gosto de saber que contribuo para uma sociedade com cada vez mais HUMANOS com RECURSOS.

PAULA TRIGO

*Master Trainer Internacional em
PNL | Master Trainer Internacional
em Coaching*

HUMAN DEVELOPMENT PASSIONATE



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 faz a diferença. Como é que pessoas com capacidades técnicas semelhantes podem 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 minha vida e à vida de pessoas e organizações.

“Tornar-me um Master Practitioner em PNL foi elevar substancialmente o meu nível de conhecimento sobre mim. Para além das inúmeras ferramentas adicionais ao Practitioner que são trabalhadas neste nível, é feito um profundo trabalho interno ao nível da identidade e do estado.

Sinto que fazer um Practitioner é reunir os recursos e as forças necessárias para subir uma montanha sinuosa que pode ser a vida. Fazer um Master Practitioner é aprender a olhar para o percurso com outros olhos, e a partir dessa visão, utilizar os recursos para tornar a subida algo de inigualavelmente belo e repleto de profundas aprendizagens.”

Rui Filipe Trigo

RUI FILIPE TRIGO

*Master Trainer Internacional em
PNL | Master Trainer Internacional
em Coaching*

SPARK RESEARCHER



XI. DURAÇÃO, CALENDÁRIO E MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO

O Master Practitioner em PNL tem a duração de 130 horas e funcionará com periodicidade mensal, um fim de semana por mês, aos sábados e domingos, entre as 09:30h e as 18:30h, de acordo com a seguinte calendarização:

MOD1 - 30 e 31 de Janeiro de 2027

MOD 2 - 20 e 21 de Fevereiro de 2027

MOD 3 - 13 e 14 de Março de 2027

MOD 4 - 17 e 18 de Abril de 2027

MOD 5 - 15 e 16 de Maio de 2027

MOD 6 - 05 e 06 de Junho de 2027

MOD 7 - 26 e 27 de Junho de 2027

MOD 8 - 17 e 18 de Julho de 2027

Notas:

Fora do calendário regular serão criados subgrupos para prática de técnicas e preparação de trabalhos intermédios e avaliações finais em horários a definir pelos elementos do grupo.

A participação nestes grupos é de carácter obrigatório. A periodicidade será definida pelo próprio grupo em função dos seus objetivos de aprendizagem.

Será, igualmente obrigatória, a participação numa noite extra a acordar entre todos os participantes.

A Certificação decorrerá em **MODALIDADE HÍBRIDA** - presencialmente, nas instalações da Xpand na Ramada e, em simultâneo, em modalidade online síncrona, através do zoom.



XII. VALORES DE INVESTIMENTO E MODALIDADES DE PAGAMENTO

PAGAMENTOS A PRONTO:

Até 30 de Setembro de 2026	1.750€
Até 30 de Outubro de 2026	1.850€
Até 30 de Novembro de 2026	1.950€
Até à data de início do curso	2.050€

PAGAMENTOS EM PRESTAÇÕES:

Valor do curso para pagamento em prestações - 2.275€

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.

O Master 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 2027.

Nesta situação, o pagamento da primeira prestação do curso deverá ser efetuado até ao dia 08 do mês de janeiro e o pagamento da última até ao dia 08 de julho de 2027.

Notas:

- (1) Os Certificados só são entregues após o pagamento integral de todas as prestações.
- (2) Aos valores de investimento supra referidos acresce IVA à taxa legal em vigor (23%).



XIII. INSCRIÇÕES

Para inscrição na Certificação, preenche por favor o **formulário de inscrição** disponível no site da Xpand.

Após a inscrição serás contactado pelos nossos serviços para a formalização do pagamento. As inscrições só se tornam efetivas depois deste procedimento.

Informações adicionais para info@xpand.pt





xpand^{PRO}

MUDAMOS VIDAS,
CULTURAS E ORGANIZAÇÕES

WWW.XPAND.PT | INFO@XPAND.PT