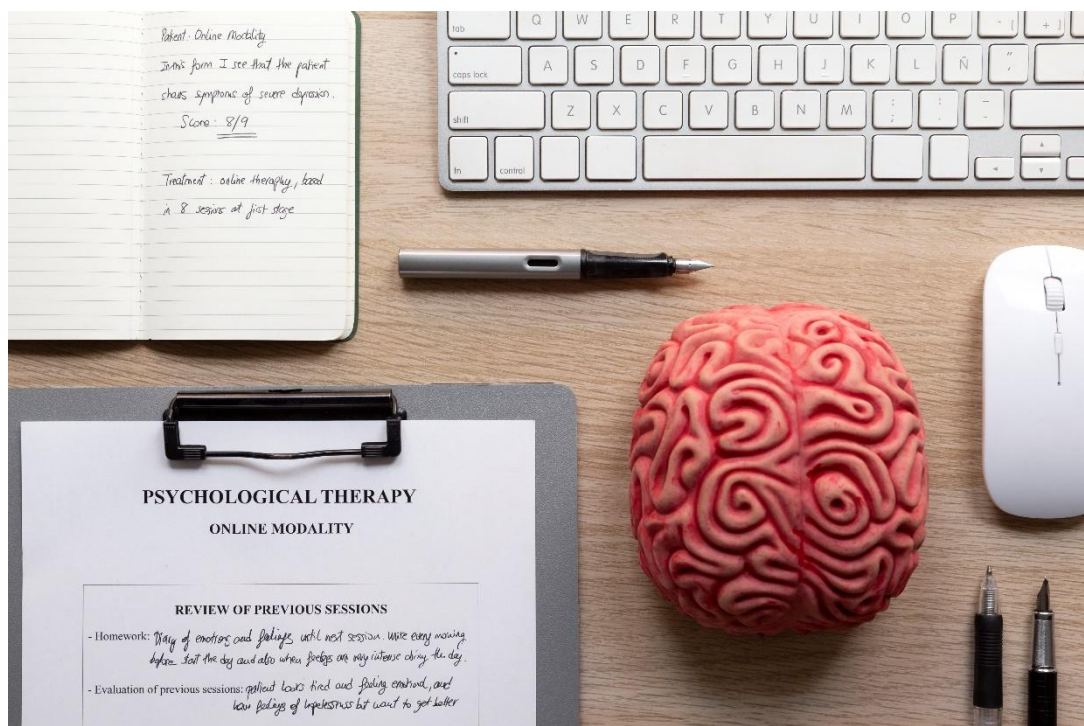




# Seminário Como Otimizar Resultados com a Programação Neurolinguística (PNL) - a Distância



Request: Online Modality  
Since from I see that the patient  
shows symptoms of severe depression.  
Score: 2/9

Treatment: online therapy, total  
in 8 sessions at first stage

## PSYCHOLOGICAL THERAPY ONLINE MODALITY

### REVIEW OF PREVIOUS SESSIONS

- Homework: Many of emotions and feelings with next session. Write every morning before start the day and also when feelings are very intense during the day.
- Evaluation of previous sessions: patient looks tired and feeling exhausted, and have feelings of helplessness but want to get better

# Seminário Como Otimizar Resultados com a Programação Neurolinguística (PNL) – a Distância

Este Seminário pretende dotar os participantes de conhecimentos e técnicas que permitam promover o desenvolvimento pessoal e assim atingir os objetivos no âmbito pessoal e na atividade profissional.

No final deste Seminário os participantes saberão:

- Reconhecer a importância da Programação Neurolinguística.
- Identificar os princípios básicos da Programação Neurolinguística.
- Promover o autoconhecimento e o processo de transformação pessoal.
- Melhorar a qualidade da comunicação e dos relacionamentos interpessoais.
- Desenvolver os aspetos comportamentais e emocionais que permitem uma melhor adaptação ao meio e às situações.
- Desenvolver e aperfeiçoar as competências chave da Programação Neurolinguística (PNL).
- Utilizar os recursos pessoais para responder com eficácia às solicitações do meio profissional.
- Otimizar os resultados pretendidos, a nível pessoal e profissional.

## Destinatários

Este Seminário destina-se a Gestores, Líderes de Equipas, Vendedores, Negociadores, Profissionais interessados em cumprir metas e objetivos e todas as pessoas interessadas no seu desenvolvimento pessoal ou no de pessoas do seu meio de influência.

## Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

## Data de Realização

**20 e 21 de novembro de 2025**

## Duração

07 Horas

## Horário

13h30 às 16h00

## Valor

190,00€ + IVA

## **Oradora: Dra. Isabel Marques**

### **Habilitações:**

- Licenciatura em Economia – Faculdade de Economia da Universidade do Porto (FEP).
- Curso de Especialização em Avaliação e Análise do Investimento Imobiliário – Fundação Instituto Politécnico do Porto (IPP).
- Curso de Especialização em “Implementação de Sistemas de Gestão da Qualidade” – Engweld, Lda.



### **Resumo das suas Competências:**

Formadora & Consultora com vários anos de experiência como formadora e consultora nas áreas Financeira, Controlo de Gestão, Gestão de Projetos, Qualidade, Comportamental, entre outras.

Forte Motivação, Comunicação e Relacionamento Interpessoal, Proatividade, Resolução de Problemas, Trabalho em Equipa, Adaptabilidade, Resiliência, Negociação, Gestão de Conflitos, Aprendizagem Contínua e Ética.

### **Percurso Profissional:**

Desde janeiro de 2020: Inspiracionalista & Consultora - Integrus Portugal;

De fevereiro a agosto de 2019: Diretora Financeira - MSImpacto – Comunicação e Assessoria de Imprensa, Unipessoal Lda;

Desde outubro de 2018: Consultora; Gestora de Projetos & Formadora - Ponto Tech Consulting and Engineering GmbH – Branch in Portugal;

De abril de 2017 a dezembro de 2018: Diretora Geral - Wake Up – Comunicação e Consultoria, Lda;

Desde 2016: Consultora/Formadora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda;

De junho de 2016 a março de 2017: Consultora para a área económico-financeira - DouroECI – Engenharia, Consultoria e Inovação, Lda.;

Desde janeiro 2014: Diretora do Gabinete de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho de 2002 a dezembro de 2013: Assessora da Presidência e Diretora dos Gabinetes Económico e de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho a dezembro de 2012: Assessora da Presidência - Boavista Futebol Clube;

Desde março de 2011: Formadora nas seguintes áreas: Gestão Estratégica; Gestão de Projetos; Gestão de Conflitos; Gestão do Tempo e Organização do Trabalho; Gestão de Equipas; Liderança e Motivação de Equipas; Comunicação Interpessoal e Assertividade; Administração nas Organizações; Sistemas Organizacionais e Introdução à Gestão; Informação de Gestão; Marketing; Plano de Marketing; Empreendedorismo; Sistemas de Gestão da Qualidade; Princípios de Fiscalidade; IRS; Código de Contas e Normas Contabilísticas; Prestação de Contas; Métodos e Técnicas de Análise Económica e Financeira; Gestão Financeira; Reclamações – Tratamento e Encaminhamento; Atendimento Presencial e Telefónico; Arquivo Documental e Purchasing. - Diversas Entidades;

De setembro de 2009 a junho de 2016: Perita Avaliadora e Gestora de Projetos - Ideiamais, Lda;

De julho de 2006 a junho de 2009: Diretora do Departamento de Gestão do Património Imobiliário - HABISERVE – S.G.P.S., S.A;

De setembro de 1998 a junho de 2006: Consultora para a área Financeira e Assessora de Gestão - 7+ - Contabilidade, Consultoria e Assessoria, Lda.

De novembro de 1997 a maio de 1998: Gestora Comercial - Finlog, Lda. – Sonae.

## **Temas do Seminário**

### **Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização**

### **Módulo I – Programação Neurolinguística**

- Conceito de Programação Neurolinguística.
- Benefícios da Programação Neurolinguística.

### **Módulo II – O Cérebro Humano e a PNL**

- O Poder das Crenças e Convicções.
- O Poder do Pensamento.
- O Autoconhecimento.

### **Módulo III – Contextos de Aplicação e Princípios da PNL**

- Campos de Aplicação da PNL.
- Princípios Básicos da PNL.

### **Módulo IV – Técnicas de Aplicação**

- Principais técnicas de aplicação da PNL, em contexto pessoal e profissional.

**Limite Máximo de Participantes- 12**

## **Metodologia**

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365  
Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa, Portugal

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma. Mais do que uma inscrição da mesma entidade indique-nos para ter acesso à nossa política de desconto.

### O valor do curso inclui:

- Manuais e Material Pedagógico;
- Certificado de Formação.

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) participante(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) participante (s) no dia do seminário não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### Dados da Empresa

#### High Skills – Formação e Consultoria, LDA.

Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

Capital Social: 10 000,00

### Informação Bancaria

#### Banco: Millennium BCP

IBAN: PT50 0033 0000 4547 5386 3530 5

SWIFT: BCOMPTPL

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome:			
E-mail:			
Naturalidade (Junta de Freguesia):			
Seminário:	<b>DISSEM115 - Seminário Como Otimizar Resultados com a Programação Neurolinguística (PNL) – a Distância</b>		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Nº de Doc de Identificação		Data de Validade:	