Mapa mental

PNL: o que é, técnicas e o que a ciência diz sobre ela

De onde veio a PNL

- A PNL nasceu nos anos 1970
- O nome resume a ideia central: a forma como pensamos (neuro) e...

As técnicas mais conhecidas

- Rapport: criar sintonia com o outro, ajustando ritmo
- Calibragem: observar sinais sutis, como expressão e tom...
- Ressignificação
- Ancoragem: associar um estado emocional a um gesto ou...

O que a ciência diz

- Aqui está a parte que muitos cursos não contam
- A ideia dos sistemas representacionais preferenciais



O que pode ser aproveitado com responsabilidade

- Rapport e calibragem
- Ressignificação
- O metamodelo: funciona como um bom roteiro de perguntas...

Como avaliar um curso de PNL

- Desconfie de promessas de cura
- Prefira formações que citam pesquisas e reconhecem os...
- Verifique se o conteúdo foca em comunicação e...
- Questões de saúde mental devem ser tratadas por...

Perguntas frequentes

1. PNL é científica?
2. Para que serve a PNL no trabalho?
3. PNL substitui terapia?

Para guardar

O que é a Programação Neurolinguística, de onde veio, as técnicas mais usadas e o que as pesquisas mostram sobre a eficácia da PNL, sem promessas milagrosas.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br