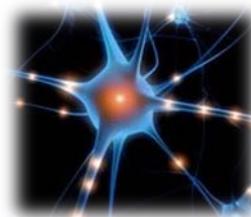




“Não existem pessoas desmotivadas, existem pessoas sem Objectivos”

Anthony Robbins

A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA- PNL



Programação

NeuroLinguística

Programação

A estratégia da mente e do corpo ou a sequência dos nossos pensamentos e acções, isto é, a maneira como organizamos as nossas ideias e acções a fim de produzir resultados.

Neuro

A PNL reconhece a ideia fundamental de que todos os comportamentos nascem de processos neurológicos da visão, audição, olfacto, paladar, tacto e sensação. Estuda a relação entre a mente e a estrutura do pensamento.

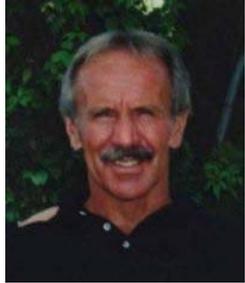
Linguística

Relaciona os padrões linguísticos que usualmente utilizamos e que são expressos através de linguagem verbal e corporal. Analisa a forma como usamos a linguagem e como ela nos afecta.

- 
- Descreve a interacção entre a mente (**neuro**) a linguagem (**linguística**) e como essa dinâmica afecta o nosso corpo e as nossas emoções (**programação**);
 - A PNL debruça se sobre o estudo da experiência subjectiva e a forma como organizamos o que vemos através de nossos sentidos;
 - Permite compreender os processos mentais cognitivos que estão por trás dos comportamentos e das emoções;
 - Estuda a forma como o indivíduo absorve a realidade, processa e altera essa representação internamente em prol de conseguir atingir os seus objectivos;

- 
- Considerada por muitos como uma Ciência e uma arte multifacetada;
 - Modelagem da excelência Humana;
 - Modelo que ajuda a entender como o ser humano pensa age e comunica;
 - Colecção de modelos, técnicas e métodos para a mudança do comportamento;
 - Escola essencialmente pragmática....

A Programação Neurolinguística – PNL 70s



Jonh Grinder – Professor adjunto de linguística. Ex-membro dos serviços secretos militares tinha uma. O interesse de pela psicologia alinhava-se com o objectivo básico da linguística - revelar a gramática oculta de pensamento e acção.



Richard Bandler - Da área da computação passou à Psicologia. Quis perceber qual o motivo de sucesso de alguns dos mais famosos terapeutas.

Através da " **Modelagem da Excelência Humana** ", reproduziram cuidadosamente os comportamentos e crenças daqueles que atingiram o "sucesso". O foco original da PNL era o estudo dos padrões fundamentais da linguagem e técnicas de terapeutas notórios e bem-sucedidos.

VISA:

- Averiguar a forma como organizamos o pensamento;
- Averiguar como são estruturadas internamente as experiências;
- Concluir de que forma estes factores influenciam a comunicação interpessoal, bem como os hábitos e condutas do indivíduo.



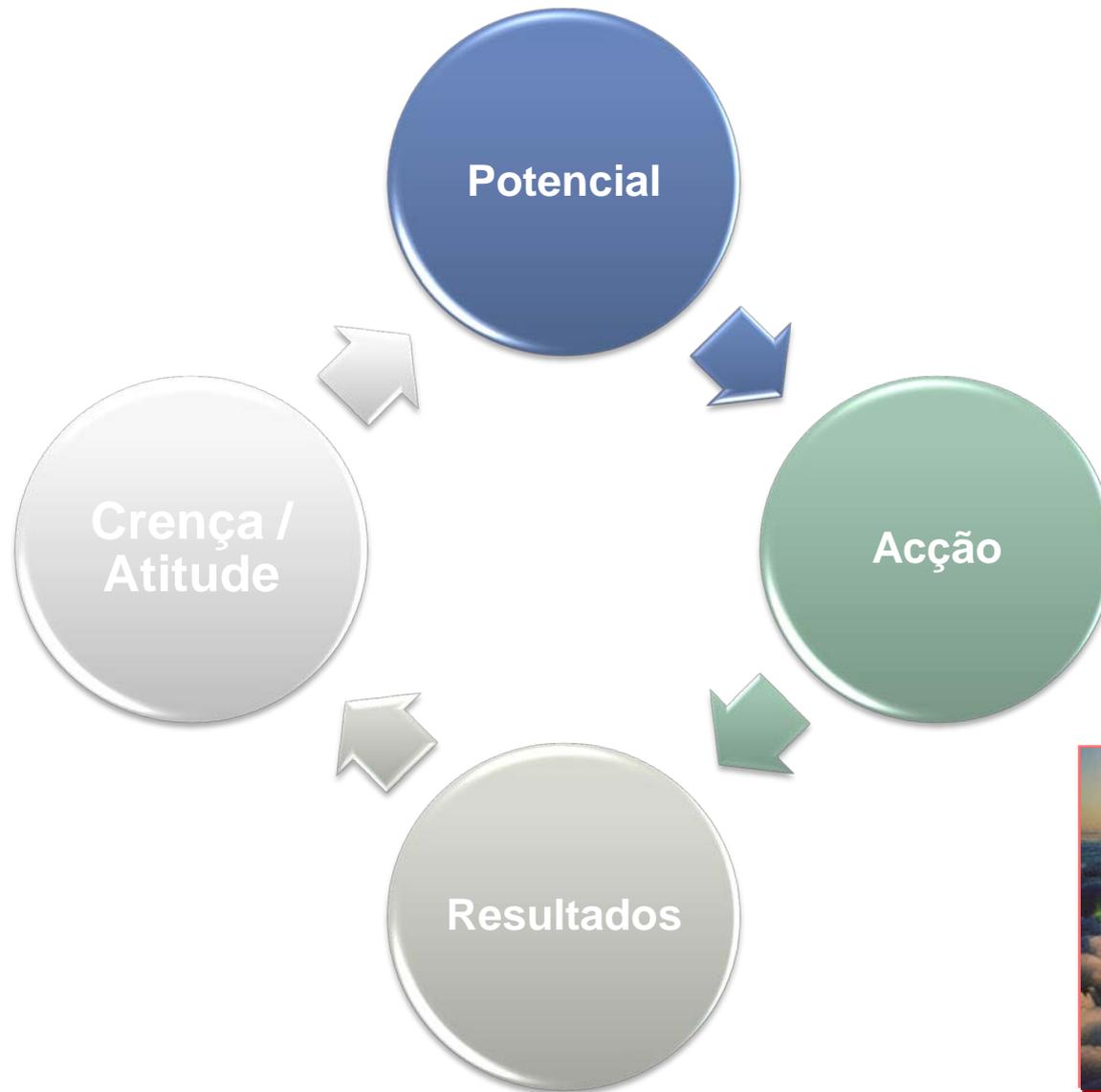
Sistemas de Representação:

- A forma como percebemos o Mundo influencia a nossa maneira de comunicar, desta feita, a forma como comunicamos reflecte a percepção que temos do exterior, a maneira como vivenciamos as experiências.
- Se nos debruçarmos sobre a forma como falamos, então talvez possamos chegar à nossa forma de estruturação e interpretação dos acontecimentos, das vivências, da realidade.



Segundo Bandler e Grinder, as 3 chaves do comunicador de sucesso são:

- 1.**Saber o resultado que se quer alcançar.
- 2.**Saber que é necessário ter flexibilidade de Conduta.
- 3.**Haver suficiente experiencia sensorial para se poder perceber quando o resultado pretendido foi alcançado.

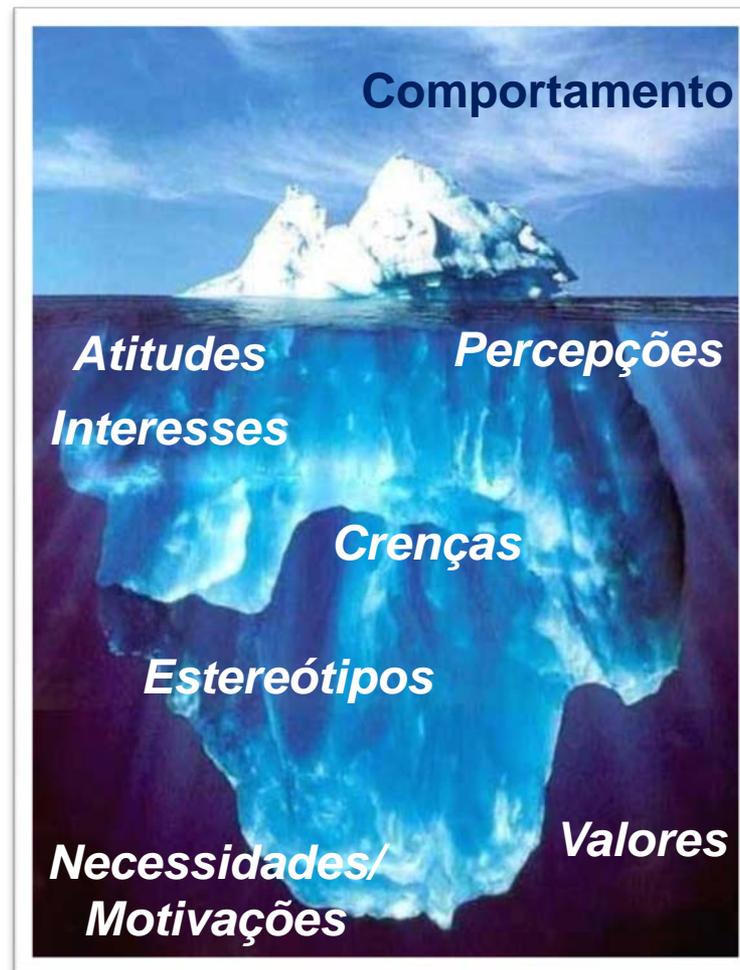


***Modelo de
Comunicação PNL***

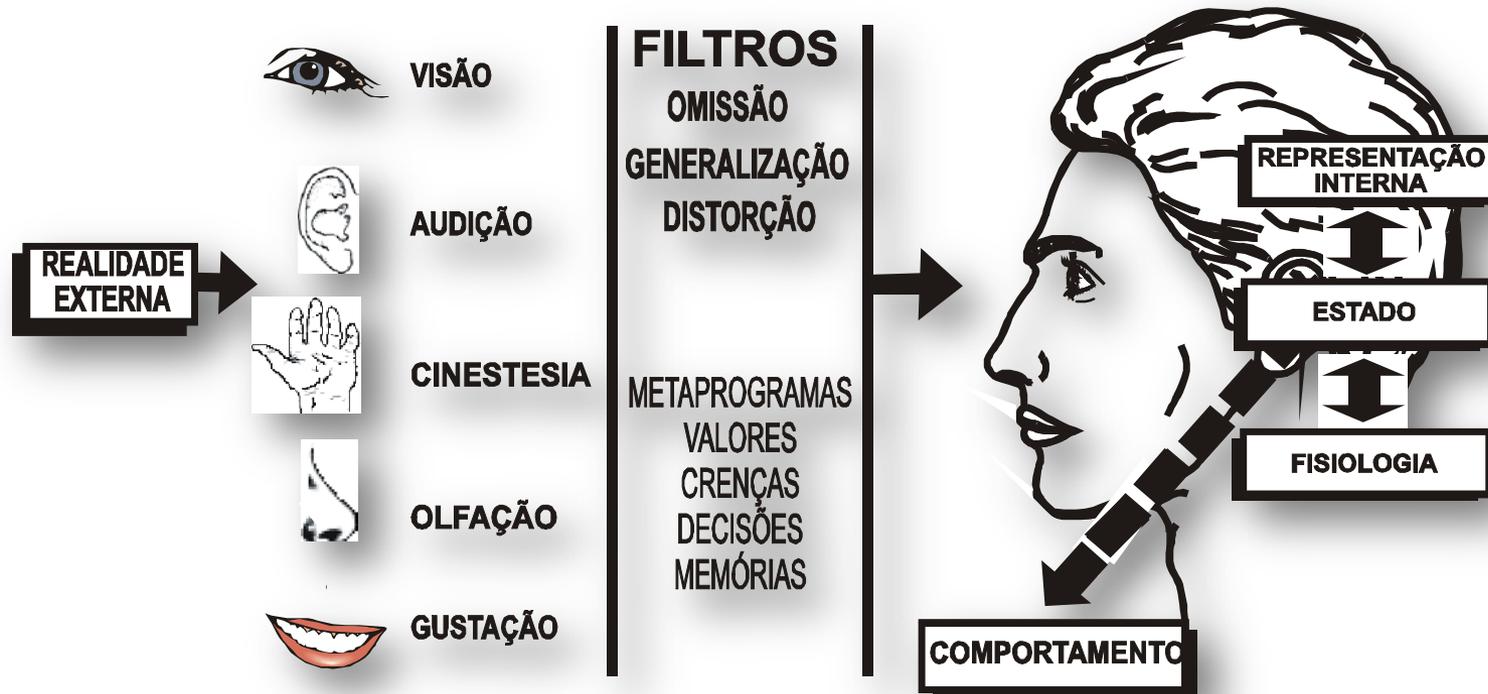
Mente Consciente e Inconsciente

“O Homem é um Icebergue”

Sigmund Freud



Modelo de Comunicação e Percepção da PNL





Todo o comportamento está associado a um estado
Como mudar de estado?

***Sistemas de
Representação***

Representações Internas

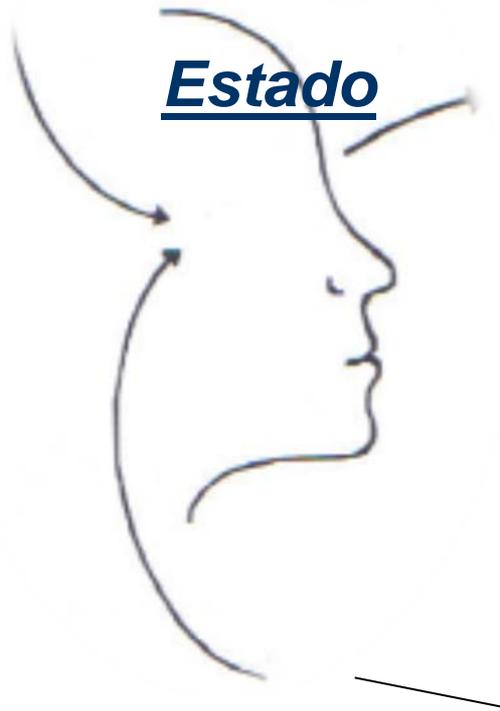
- O quê e como imaginamos na nossa mente
- O quê e como dizemos e ouvimos na nossa mente

Comportamento

- Verbal - Dizer
- Físico – Fazer
- Mudar a cor da pele
- Respirar

Fisiologia

- Postura
- Bioquímica
- Energia Nervosa
- Respiração
- Tensão/Descontração Muscular



**A forma como percebemos
o mundo influencia a nossa
maneira de comunicar.**

A Forma pela qual assimilamos, armazenamos e codificamos a informação na nossa mente, através da visão, da audição, do tacto ou do olfacto, em um ou vários sistemas sensoriais.

Sistemas de Representação da PNL



VISUAL

Implica a capacidade de recordar imagens vistas em tempo anterior e a possibilidade de criar novas, bem como transformar as já vistas.



AUDITIVO

Implica a capacidade de recordar palavras ou sons anteriormente ouvidos e de criar novos.



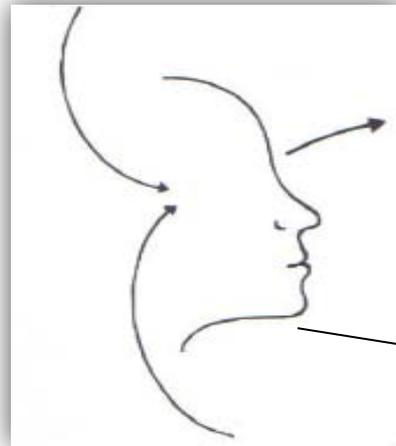
CINESTÉSICO

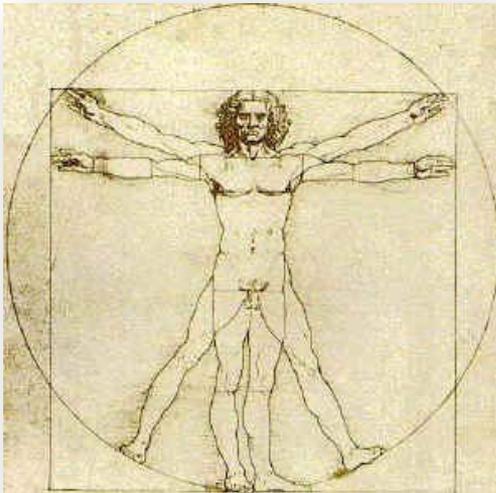
Capacidade de reter sensações corporais tácteis, viscerais, proprioceptivas, emoções, sabores, cheiros.

Sistema de Representação Primário é o sistema preferencial, ou seja, o sistema que a pessoa usa habitualmente para pensar de maneira consciente e organizar a sua experiência.

O sistema de representação preferencial é reconhecível através de elementos como por exemplo:

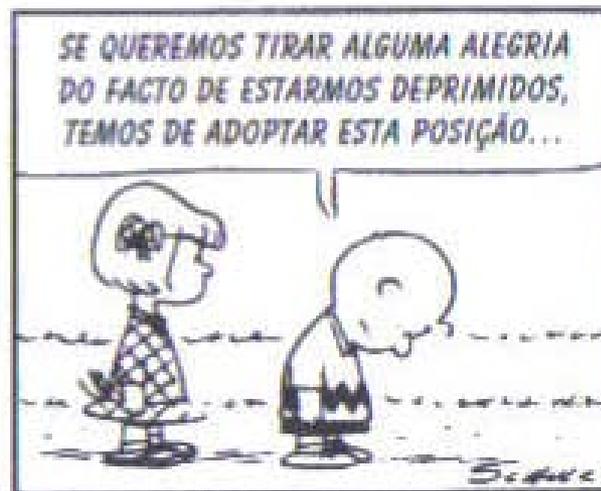
- ✓ Predicados;
- ✓ Fisiologia;



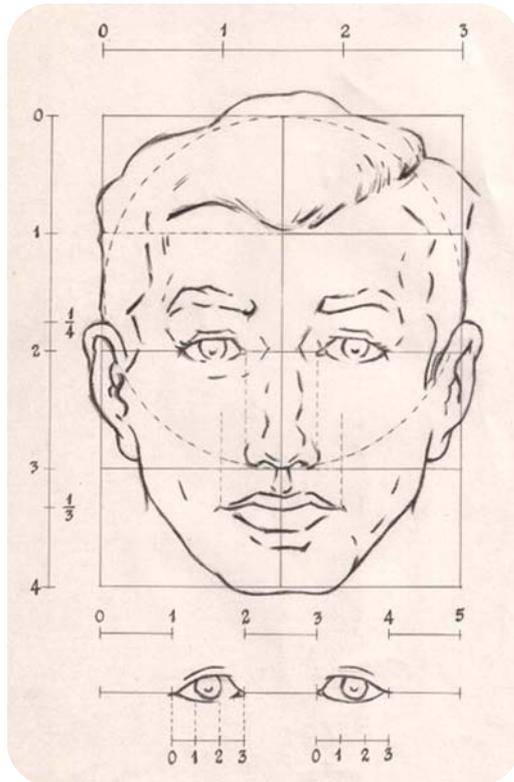


“Uma forma de conseguir entrar num estado que o ajude a atingir determinado efeito é agir “como se” já lá estivesse.”

Anthony Robbins



Expressões do rosto



“Você torna-se aquilo que põe no seu rosto...Se se rir do sofrimento, não sente sofrimento dentro de si. Se o seu rosto mostrar dor, senti-la-á dentro de si.”

Paul Ekman

**Configuração da informação que você
cria e armazena na sua mente sob a
forma de imagens, sons, sentimentos,
cheiros e sabores.**

Sistema de Representação Visual

Filmes ou imagens paradas

Cores ou preto e branco

Brilho

Tamanho da imagem

Sujeito dentro ou fora da imagem

VISUAIS

Movimento

Distância imagem - sujeito

Número de imagens

Qualidade 3D

Intensidade da cor

Localização

Focagem

Grau de contraste

Sistema de Representação Auditivo

Volume

Cadência

Ritmo

Inflexões

Pausas

AUDITIVAS

Tonalidade

Timbre

Localização

Singularidade do som

Movimento do som

Sistema de Representação Cinestésico

Temperatura

Textura

Vibração

Pressão

Movimento

CINESTÉSICAS

Contínuo - intermitente

Duração

Intensidade

Peso

Densidade

Localização

Modalidades Verbais
- Como Reconhecer o
SR?

CATEGORIAS

Cores
Distâncias
Capacidade
Posições
Proporções
Dimensão
Direcção
Clareza
Nitidez
Localização

VERBOS

Ver
Salientar
Olhar
Mostrar
Observar
Visualizar
Contemplar
Clarificar

NOMES E ADJECTIVOS

Claro/Sombrio
Brilhante
Luminoso
Superfície
Limpo
Vago
Pôr em relevo
Plano
Observador
Distância
Espaço
Perspectiva
Infinito

CATEGORIAS

Volume
Ritmo
Frequência
Amplitude
Duração
Altura
Tonalidade
Ressonância

VERBOS

Ouvir
Emitir
Cantar
Falar
Interrogar
Escutar
Tocar
Dizer
Entender
Amplificar
Investigar

NOMES E ADJECTIVOS

Mais/menos forte
Audível
Surdos
Som
Vibrações
Diálogo
Barulho
Harmonioso
Sonorizado
Ritmado
Ondas
Discordante
Melodioso

CATEGORIAS

Peso

Pressão

Viscosidade

Temperatura

Densidade

Movimento

Humidade

Maleabilidade

Textura

Elasticidade

Consistência

VERBOS

Sentir

Tocar

Experimentar

Pressentir

Dominar

Provar

Magoar

Controlar

Digerir

Apalpar

Manipular

Encaixar

NOMES E ADJECTIVOS

Contactos

Calma

Relaxado

Concreto

Pressão

Sensível

Sólido

Firme

Frio

Tensão

Ferido

Contração

Sentimentos

Resistência

Estabilidade

Instinto

Impressão

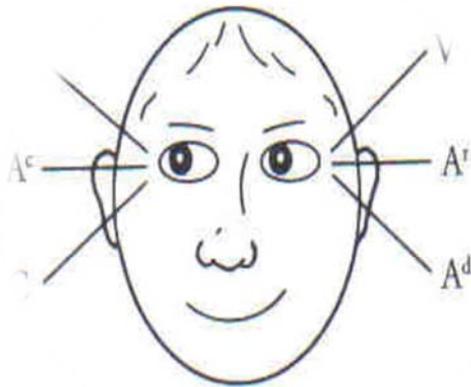
Caloroso

Afectivo

Excitado

***Modalidades Não
Verbais – Como
Reconhecer o SR?***

Temos um sentido preferencial que também irá influenciar a forma como direccionamos os olhos na procura de informação no cérebro.



Padrões oculares - conjunto específico de deixas de acesso relacionadas com a forma como os olhos se movem e com a sequência de posições para onde se dirigem. O conhecimento dos processos internos relacionados com cada uma das posições é o precursor do entendimento e da descoberta de estratégias.

Os movimentos dos olhos podem permitir-lhe saber como é que uma pessoa esta a representar internamente o seu mundo externo. A representação interna da pessoa do mundo externo é o seu “mapa” da realidade e o mapa de cada pessoa é único.

Pistas de acesso ocular



Dirigidos para cima, para a direita
VISUAL CONSTRUÍDO (V^c)



Para cima, para a esquerda
VISUAL RECORDADO (V^r)



Ao meio, para a direita
AUDITIVO CONSTRUÍDO (A^c)



Ao centro, para a esquerda
AUDITIVO RECORDADO (A^r)



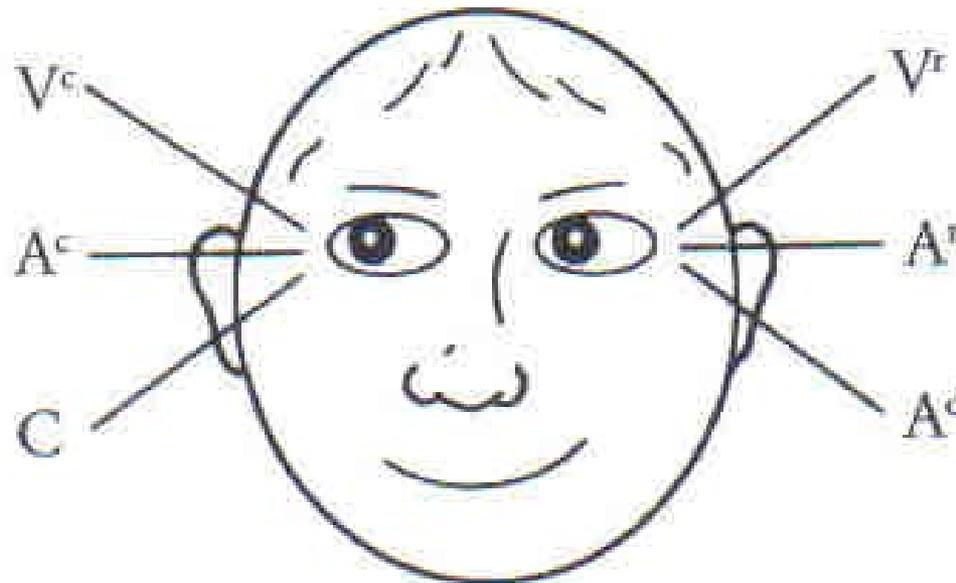
Para baixo, para a direita
CINESTÉSICO, SENSações (C)



Em baixo, para a esquerda
DIÁLOGO INTERNO (A^d)

Pistas de acesso ocular

Direita



Esquerda

V^c - Visual construída

A^c - Auditiva construída

C - Cinestésica

V^r - Visual recordada

A^r - Auditiva recordada

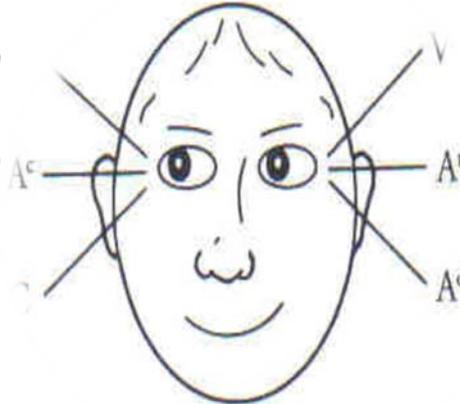
A^d - Auditiva digital

Pistas de acesso ocular

Visual Recordada: “De que cor são os olhos da sua mãe”; “Qual é o aspecto do seu casaco”?

Visual Construída: “Qual seria o aspecto de um hipopótamo cor de laranja com manchas púrpura”; “Qual seria o seu aspecto visto do outro lado da sala”?

Auditiva Recordada: “Qual é o som do seu despertador”; “Imagine um som de uma sirene feito por uma guitarra eléctrica”

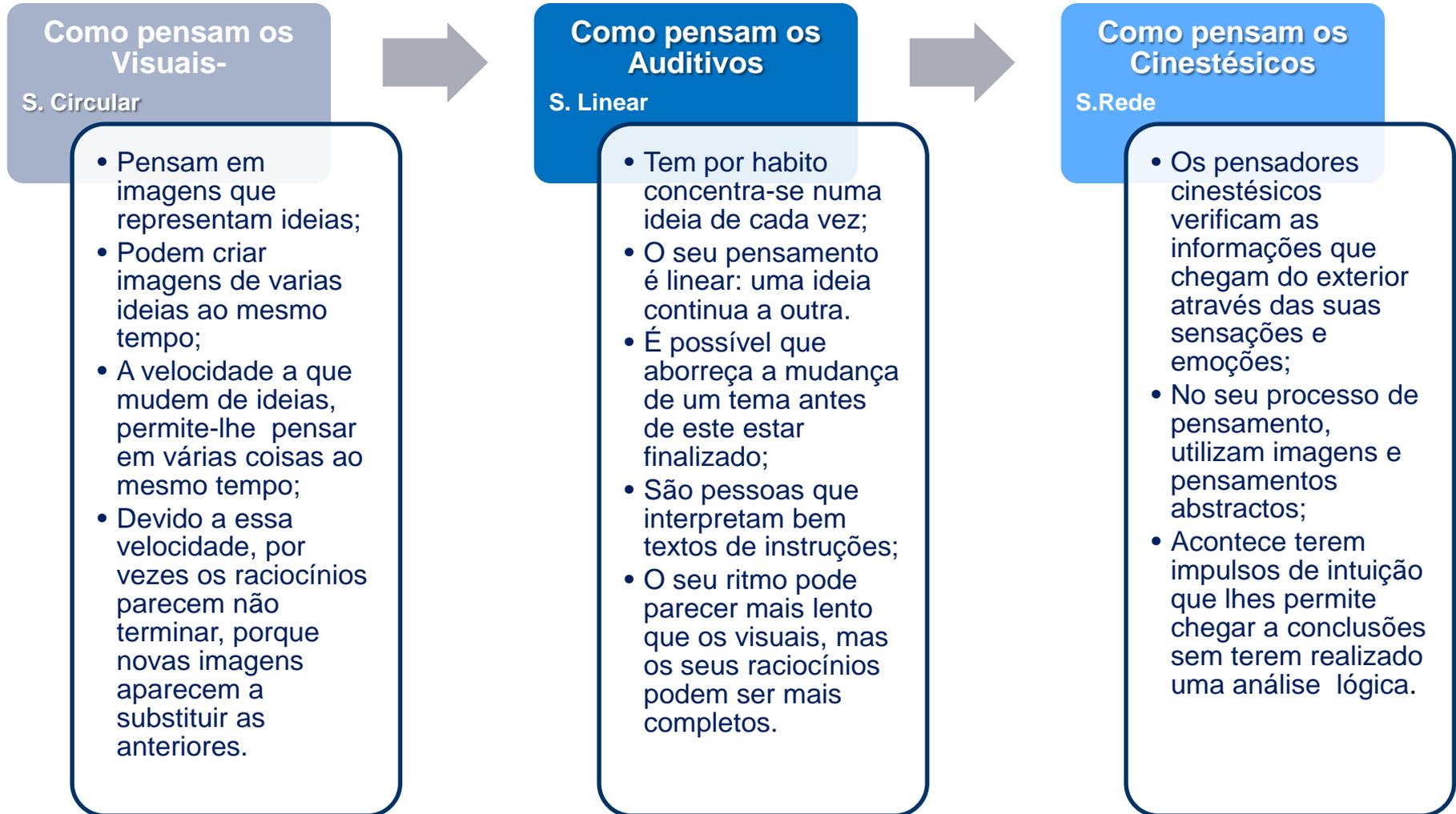


Auditiva Construída: “Se estivesse que criar uma nova música neste momento, como soaria?”

Cinestésica: “Qual é a sensação de correr?”

Auditiva Digital: “Diga algo a si próprio que diga frequentemente?”

Sistemas de Estruturação da Experiência



Calibragem

Capacidade de reparar nas mudanças e de as medir relativamente a um nível standard.

A calibração depende de uma acuidade sensorial apurada.

É a capacidade de observar atentamente as diferenças de sinais não verbais que a pessoa emite em relação a uma situação inicial.

Significa perceber os diferentes *estados de espírito* das pessoas.

Os principais pontos de atenção durante a calibração visual:

- A cor e a tensão da pele;
- A respiração;
- A espessura do lábio inferior;
- Os olhos.

Espelhagem

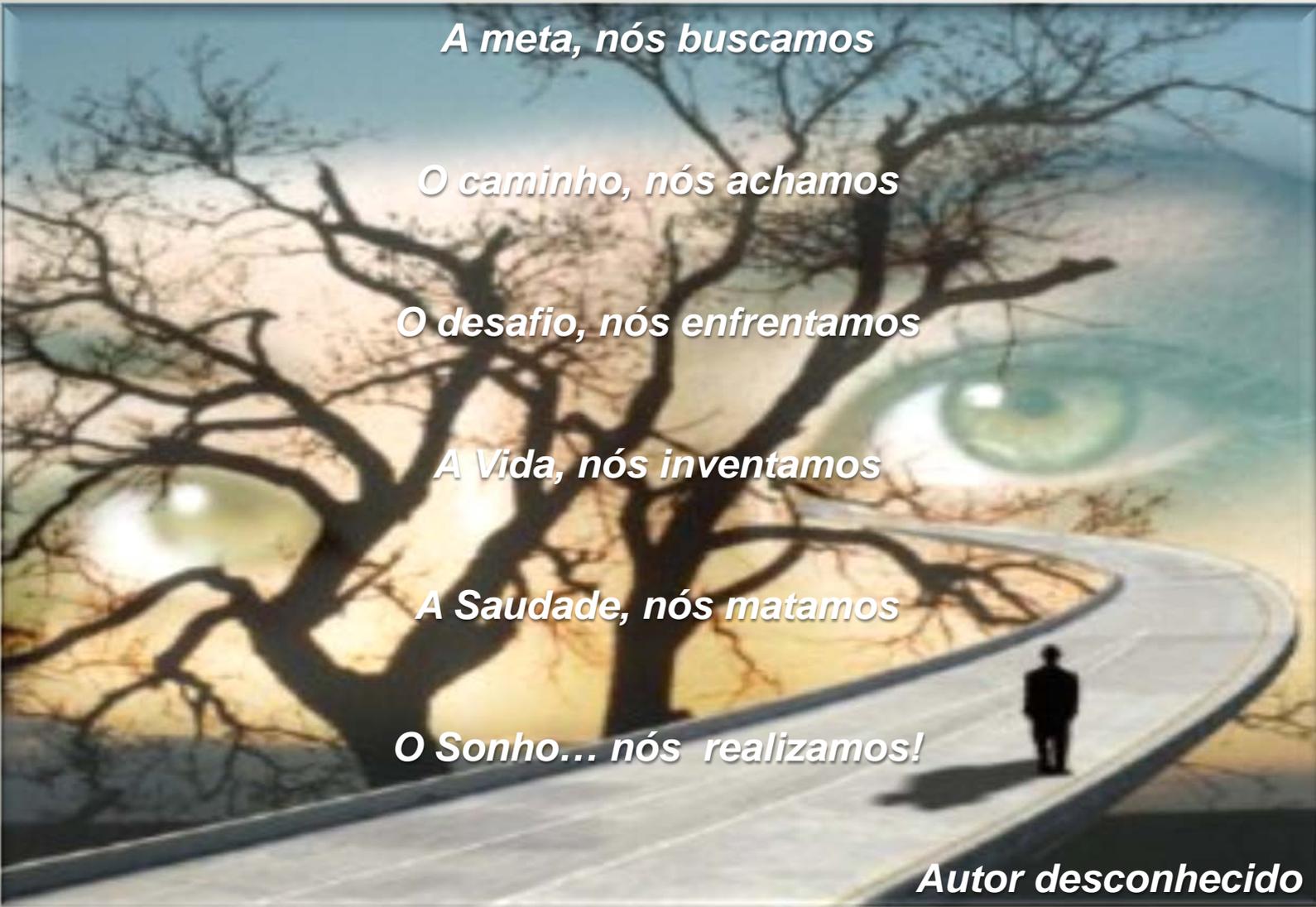
Adoptar os comportamentos de outras pessoas como se você fosse uma “imagem de espelho”. (Se você estiver em frente a alguém que tenha a mão esquerda na cara, você colocara a sua mão direita na sua cara da mesma maneira.)

Criar uma ponte através da empatia.

É encontrar o outro no seu SR de modo a que o outro aceite as suas sugestões.

Quando há rapport, há uma situação de mútua confiança e compreensão entre as duas ou mais pessoas(empatia).





A meta, nós buscamos

O caminho, nós achamos

O desafio, nós enfrentamos

A Vida, nós inventamos

A Saudade, nós matamos

O Sonho... nós realizamos!

Autor desconhecido