



rede social
de cascais



25 anos



rs capacita

ações de formação

espaços de reflexão

workshops e oficinas

mentorias e supervisão

Programação

Neurolinguística

Inscrições até dia 17 de março de 2026



Data e hora: 1, 9 e 10 de abril – 9h00 e às 13h00

Carga horária: 12 horas

Local: Associação Social dos Idosos da Amoreira

Destinatários/as: Profissionais das entidades membro da Rede Social de Cascais

Formadora: Carla Marques

Objetivo geral

No final da formação, os profissionais deverão ser capazes de:

- Comunicar com maior clareza e empatia, facilitando o trabalho em rede e a relação com os beneficiários.
- Gerir melhor as emoções e o stress, mantendo o equilíbrio e o foco em situações desafiantes.
- Resolver conflitos e problemas com maior flexibilidade e criatividade.
- Identificar as reais necessidades dos interlocutores (equipas ou utentes) através de uma linguagem mais precisa.
- Aumentar a eficácia da sua intervenção, aplicando ferramentas práticas de desenvolvimento pessoal e profissional.

Conteúdos programáticos

Módulo I: Os Pilares da Conexão e Perceção

- Enquadramento conceptual da PNL.
- Os Pressupostos da PNL: Impacto na interpretação da realidade e na gestão relacional.
- Modelo de Comunicação da PNL: Filtros percetivos e a construção de significados subjetivos.
- Sistemas de Representação (VAC): Como falar a "língua" do outro.
- A arte do Rapport: Acompanhar para liderar e inspirar confiança nas relações profissionais

Módulo II: Gestão Emocional e Flexibilidade Mental

- Estados Emocionais e Âncoras: Como criar "botões" para aceder a recursos internos.
- Gestão de Stress e Empatia: A técnica da Associação vs. Dissociação.
- Posições Percetivas: Ferramenta chave para a empatia, negociação e resolução construtiva de conflitos.

Abordagem às Submodalidades: O código do cérebro para ganhar flexibilidade mental.



Módulo III: A Precisão da Linguagem e Mudança

- Linguagem de Influência Positiva
- Estrutura Superficial vs. Estrutura Profunda: Perceber padrões inconscientes de comunicação.
- O Meta Modelo da Linguagem: A arte de fazer as perguntas certas para desafiar Generalizações, Omissões e Distorções.
- Reenquadramento: Mudar a moldura para mudar a percepção do conteúdo.

Sessão de Follow-up: Consolidação e Prática

- Partilhar experiências de aplicação das ferramentas em contexto real de trabalho.
- Esclarecer dúvidas surgidas durante a prática.
- Criar um plano de desenvolvimento individual: Como continuar a aplicar a PNL no futuro.

Metodologias de formação e participação

O programa apresentado utiliza metodologias ativas e experienciais, partindo do princípio de que a PNL só se integra através da vivência. As sessões alternam entre:

- Exposições Teóricas Breves: Introdução de conceitos e modelos fundamentais.
- Demonstrações Práticas: Visualização das técnicas em tempo real.
- Exercícios em Tríades: Treino prático das ferramentas entre os participantes para ganhar segurança na aplicação.
- Dinâmicas de Grupo: Atividades que estimulam a colaboração e a partilha de perspetivas.
- Follow-up Reflexivo: Espaço dedicado à análise de casos reais e à consolidação das aprendizagens após a prática em contexto de trabalho.

Critérios de seleção

- Pertinência da formação face à função em exercício e às competências a desenvolver.
- Priorizar a diversidade de profissionais e de organizações membro da Rede Social de Cascais durante o ano corrente com o objetivo de assegurar rotatividade na participação.
- Priorizar as organizações sociais membro da Rede Social de Cascais que assegurem o preenchimento e/ou atualização dos seus dados na Carta Social de Cascais.
- Representatividade equitativa de homens e mulheres sempre que o perfil das inscrições o permita.
- Poderão ser consideradas exceções justificadas, quando a participação se mostre relevante para os objetivos da formação ou para o trabalho em rede.
- Em caso de número de inscrições superior ao número de vagas disponíveis, após aplicação dos critérios anteriores, será considerada a ordem de chegada da inscrição.

Assiduidade/Certificação

- A emissão do certificado de participação está condicionada ao cumprimento integral dos critérios de assiduidade e pontualidade, bem como à participação ativa nas atividades da formação.
- O participante deverá frequentar, no mínimo, 80% da carga horária total da ação, para ter direito à emissão de certificado de participação.
- As faltas devem ser obrigatoriamente justificadas por escrito, através do e-mail [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt) dirigido à coordenação do programa RS Capacita, indicando o motivo e a data da ausência.
- A não apresentação de justificação formal poderá implicar a não emissão de certificado de participação.
- Caso existam atrasos recorrentes, tal situação será avaliada pela coordenação do programa RS Capacita, podendo implicar a não emissão do certificado de participação.
- Casos excecionais de assiduidade e pontualidade são avaliados pela coordenação do programa RS Capacita.
- Nas ações de formação realizadas em formato online, os (as) formandos (as) devem manter a câmara ligada durante toda a sessão.

Follow-Up

As ações de formação poderão incluir uma componente de follow-up, destinada à consolidação das aprendizagens ou à aplicação prática dos conteúdos.

- Quando o follow-up for definido como obrigatório, as respetivas horas serão integradas na carga horária total da ação e contabilizadas para efeitos de assiduidade e certificação.
- Quando o follow-up tiver carácter facultativo, as horas correspondentes não serão contabilizadas para efeitos da assiduidade mínima de 80% para emissão do certificado de participação.
- A realização da componente de follow-up fica dependente do interesse demonstrado por, pelo menos, 50% dos formandos participantes na ação de formação. Caso este limiar mínimo de interesse não seja atingido, a componente de follow-up não será realizada.
- A não comparência na componente de follow up, após compromisso de participação, implica a impossibilidade de inscrição em futuras ações promovidas pela Rede Social de Cascais durante o ano civil em curso, uma vez que esta etapa é essencial para a qualidade e continuidade do processo formativo.

Avaliação da ação

No final da ação de formação, será solicitado aos participantes o preenchimento de um **questionário de avaliação obrigatório**.

Decorridos **três meses após a conclusão da formação**, a Rede Social de Cascais procederá a uma **avaliação de impacto**, através de questionário ou outro meio adequado, com vista a identificar mudanças efetivas nas práticas profissionais e contributos para o trabalho em rede. Os resultados destas avaliações são utilizados exclusivamente para fins de melhoria contínua e planeamento estratégico do programa RS Capacita.

Inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário [aqui](#);
- As inscrições são limitadas a **15 participantes** e devem ser realizadas até dia **17 de março**.
- A equipa do RS Capacita reserva-se ao direito de proceder ao encerramento das inscrições no caso de ser atingido o limite previsto.
- Qualquer questão adicional enviar para: [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt)

Formadora

Carla Marques, licenciada em Gestão, formadora certificada (CCP) desde 2012, com certificação internacional em Programação Neurolinguística (IANLP), assim com outras na área de desenvolvimento pessoal destacando a especialização avançada pós-universitária em Comportamento Verbal e Não Verbal. Tenho vindo a desenvolver e dinamizar ações de formação presenciais e online nas áreas da comunicação, liderança e gestão de equipas, gestão de stress e conflitos, inteligência emocional, coaching, formação inicial de formadores e outras áreas de desenvolvimento pessoal, contando com mais de 10 000 horas de experiência formativa e colaborando com entidades públicas, privadas, organizações sociais e instituições de ensino.