

A PNL

A Programação Neurolinguística ou PNL é uma disciplina que usa deliberadamente a linguagem, ou seja, as palavras para produzir um efeito na mente. As palavras produzem um estado ou atitude na mente das pessoas, estado esse que origina ações e comportamentos. Os modelos e estratégias aos quais esta disciplina recorre visam uma comunicação positiva e eficiente das pessoas com os seus pares e consigo próprias, tendo como finalidade última a conquista da excelência e da realização pessoal e profissional.

A PNL assenta no pressuposto que a mente, o corpo e a linguagem interagem para criar a perceção que cada indivíduo tem do mundo, tornar essa perceção mais positiva para o indivíduo pela aplicação de uma variedade de técnicas ajudá-lo-á a ter comportamentos e ações mais favoráveis a si próprio.

O Coaching

Coaching é um processo através do qual o coach (profissional) e o coachee (cliente) colaboram para atingir um objetivo desejado pelo cliente. O coach apoia o cliente na realização de diversas metas que, somadas, levam o coachee ao encontro do seu objetivo maior estabelecido dentro do processo de coaching. O ponto de partida para este processo é uma reflexão sobre os desejos e objetivos individuais do coachee que são posteriormente analisados e em relação aos quais se faz uma identificação das competências próprias. O reconhecimento da existência de crenças limitadoras, bem como a aquisição de novas competências para alcançar o objetivo delineado fazem parte deste processo.