



## Formação Contínua de Docentes 2018/2019

### **Ação de formação “Linguagem Hipnótica Aplicada ao Ensino - Técnicas de Concentração”**

**(15 horas)**

**Formador: Júlio Pereira**

**Local de realização:** EB 2/3 Horácio Bento de Gouveia

**Sala:** 4

**Datas e Horários:** 22 e 23 de fevereiro de 2019, das 9h00 às 12h30  
e das 14h00 às 18h00

#### **Justificação da Ação:**

A linguagem hipnótica é uma ferramenta de comunicação que tem como principal objetivo facilitar a mudança.

É atualmente utilizada em diversos contextos como o coaching, o desenvolvimento pessoal, a educação e ensino, no treino desportivo, como complemento a diversas terapias, na área comercial e publicitária.

Numa simples conversa, através de técnicas de sugestão indireta (Ericksonianas), de PNL (Programação Neurolinguística) e da utilização de princípios de influência, a linguagem hipnótica aplicada ao ensino permite estabelecer uma ligação mais profunda com a mente inconsciente do aluno, levando-o a encontrar novas soluções para a resolução de problemas, influenciar as suas escolhas, elicitar estados emocionais e aceder a recursos internos.

Uma das vantagens desta área da Hipnose é que as suas estratégias e técnicas podem ser utilizadas de uma forma rápida e totalmente camuflada durante uma conversa “aparentemente” normal.

É a ferramenta ideal para trabalhar de forma empática e sem “levantar as defesas” e a resistência dos alunos. Durante uma aula, um treino, ou numa simples conversa com o aluno,

sem que este tenha plena consciência, podem ser dadas sugestões e aplicadas técnicas para que sejam transformados comportamentos, encontradas novas soluções, alterados estados emocionais e ancorados recursos adequados aos objetivos a atingir.

Este curso permite uma melhor e maior utilização das forças potenciais do nosso cérebro, permitindo interiorizar os conceitos e técnicas fundamentais para aplicação direta em sala de aula.

Na educação como professor/educador pode utilizar estas técnicas de Linguagem Hipnótica para ajudar os alunos a aumentar o nível de desempenho, concentração e motivação.

### **Objetivos (Gerais/Específicos):**

#### **Gerais:**

Desenvolver e aperfeiçoar as competências chave para o uso da linguagem hipnótica e ser capaz de integrar os seus princípios e técnicas na comunicação, assumindo o papel de facilitador de mudança e de desenvolvimento pessoal.

**Específicos:** Conhecer os princípios de influência e padrões linguísticos de Milton Erickson; Conhecer técnicas de concordância usando comunicação verbal e não-verbal; Conhecer princípios e técnicas de mudança do foco mental através da linguagem; Compreender e saber despertar estados internos positivos numa conversa; Identificar estratégias de sugestão indireta para diminuir a resistência; Conhecer os princípios e técnicas para ancorar recursos a situações limitadoras; Comunicar com maior capacidade estratégica.

#### **Metodologia de realização da ação:**

A metodologia a aplicar assenta nos princípios da formação-ação e da andragogia.

Destinado a docentes os métodos utilizados nesta formação respeitam ritmos, vivências, autonomia e responsabilidades.

O formador situa-se, neste contexto, como animador/facilitador que, sem perder de vista os objetivos definidos, que permite o desenvolvimento de competências técnico-pedagógicas de uma forma motivadora e flexível.

O formando situa-se no centro da aprendizagem e apresenta um conjunto de necessidades formativas que irão ser trabalhadas de forma integrada e diferenciada.

A diversidade e adequação dos métodos aos grupos são os pilares da estrutura metodológica do curso.

Síntese dos métodos e técnicas a utilizar em função dos domínios do saber:

Serão utilizados os métodos expositivo, demonstrativo e ativo, incluindo treino simulado, análise de casos e jogos pedagógicos.

A interligação entre a teoria e a prática deve ser permanente e a abordagem a todos os temas deve fazer-se recorrendo a uma metodologia ativa, demonstrativa e expositiva. Embora exista

sempre um suporte teórico e conceptual, a abordagem pedagógica terá sempre uma componente prática muito acentuada.

Neste sentido, os formandos serão permanentemente solicitados a participar ativamente em role-playings, brainstormings e dinâmicas de grupo, de modo a que todos os participantes exercitem essas funções.

A todas as matérias abordadas devem seguir-se períodos de debate e reflexão crítica, com o objetivo de uma maior consolidação dos conhecimentos e domínio de técnicas e instrumentos da Linguagem Hipnótica.

### **Conteúdos**

Fundamentos da linguagem hipnótica; Influência Vs Manipulação; Padrões Linguísticos de Milton Erickson; Hipnose, Hipnoterapia, PNL e linguagem hipnótica; Mindfulness e linguagem hipnótica; A Criação da Realidade através da Linguagem; Confusão Mental; Processos Hipnóticos; Humor; Auto hipnose; Criação de Metáforas Hipnóticas.

### **CrITÉrios de avaliação:**

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, nos termos previstos na Carta Circular CCPFC - 3/2007, de setembro de 2007, do Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua, expressa nos seguintes níveis:

- Excelente (de 9 a 10 valores)
- Muito Bom (de 8 a 8,9 valores)
- Bom (de 6,5 a 7,9 valores)
- Regular (de 5 a 6,4 valores)
- Insuficiente (de 1 a 4,9 valores)

### **Modelo de avaliação da ação: (A efetuar pelo formador e pelos formandos)**

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- ✓ Inquéritos aos formandos
- ✓ Relatório do formador