



**CF-SDPM**

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO  
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

**Formação Contínua de Docentes 2023/2024**

## **Atividade Formativa**

### **Linguagem Hipnótica aplicada ao Ensino - Técnicas de concentração e motivação**

**(ITG-3316/23 -13 horas)**

**Formador:** Júlio Manuel Ferreira Pereira

**Local de realização:** EB2/3 Horácio Bento de Gouveia

**Datas e Horários:** 7 e 14 de outubro de 2023

Das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00.

**Modalidade da formação:** Curso/ Módulo de Formação

**Caracterização da Ação:**

Ciências da Educação

- Nº Total de horas presenciais: 13 horas

- Nº Total de horas não presenciais: 0 horas

**Destinatários:** Todos os grupos de recrutamento

**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.

#### **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

#### **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.

#### **Bibliografia fundamental:**

- Bandler, R. (1987). Usando sua Mente - As coisas que você não sabe que não sabe. 1ª Edição, Summus Editorial. São Paulo.
- Bandler, R. (2010). Tenha Agora a Vida que Quer. 1ª Edição, Lua de Papel. Lisboa.
- Grinder J. e Bandler, R. (1977). A Estrutura da Magia - Um livro sobre linguagem e terapia. 1ª Edição, Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro.
- La Valle, J. e Bandler R. (1999). Engenharia da Persuasão. 1ª Edição, Editora Rocco. Rio de Janeiro.
- Marto J. e Simões M. (2013). Hipnose Clínica – Teoria, pesquisa e prática. 1ª Edição, LIDEL - Edições Técnicas. Lisboa.
- Seymour, J e O'Connor, J. (1995). Introdução à Programação Neurolinguística. 1ª Edição. Summus Editorial. São Paulo.
- Schultz, J.H. (1991). O Treinamento Autógeno - Trabalho de auto-relaxamento “linear” a avançados estados de transe. 1ª Edição, Editora Manole. São Paulo.
- Vallés G. (2010). Programação Neurolinguística. Editorial Estampa, Santa Iria Azóia.
- Zeig J. (2002). Seminários Didáticos com Milton H. Erickson: Hipnose, Metáforas e Comunicação em Psicoterapia. 1ª Edição, Editora Livro Pleno. São Paulo.

#### **Critérios de avaliação da ação:**

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

- 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.

1 - Participação e Envolvimento nas Sessões, contemplando a qualidade e empenho demonstrados na realização das tarefas propostas ao longo da formação - 60%

2 - Rigor científico e aplicação de conhecimentos:

– Qualidade e criatividade demonstradas nos trabalhos de grupo – 40%

### **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

### **Inscrições:**

**De 22 a 29 de setembro de 2023**, preferencialmente em <https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail, indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- N.º de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona
- Grupo disciplinar

### **Contactos:**



**SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira**

Horário: 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

Email: [sdpm@sdpmadeira.pt](mailto:sdpm@sdpmadeira.pt) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)