

The background features a blue-tinted human face with a glowing, fiery brain inside. The scene is filled with abstract digital patterns, including a DNA helix, a clock face with Roman numerals, and various geometric shapes and lines in shades of blue, purple, and gold.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

A EXPERIÊNCIA HUMANA



O QUE JÁ APRENDEMOS

O QUE É PNL – PROGRAMAÇÃO DA MENTE

**MODELAGEM DA PNL – VOCÊ COM VOCÊ, COM O
OUTRO OU COMO OBSERVADOR**

**6 PILARES DA PNL – VOCÊ, PRESSUPOSIÇÕES,
CONEXÕES, META, FEEDBACK, FLEXIBILIDADE
MENTE CONSCIENTE E MENTE INCONSCIENTE**

**PERFIS COMPORTAMENTAIS – EXECUTOR,
COMUNICADOR, PLANEJADOR, ANALÍTICO**



- O TESTE DO PERFIL COMPORTAMENTAL SEGUE A METODOLOGIA ENSINADA (DISC) PARA IDENTIFICAR SEU PERFIL DOMINANTE.
- PARA RESPONDER, ATRIBUA, POR LINHA, UMA NOTA DE 1 A 4 EM CADA COLUNA, ONDE 4 SÃO OS ATRIBUTOS QUE MAIS SE PARECEM COM VOCÊ E 1 OS QUE MENOS SE PARECEM.
- FAÇA A SOMA NA LINHA FINAL.
- A MAIOR NOTA CORRESPONDE AO SEU PERFIL PREDOMINANTE.

T E S T E

Autoconfiante
Independente
Dominante

Pró-Ativo
Empreendedor
Corajoso

Prático
Rápido
Eficiente

Objetivo
Assertivo
Focado em Resultados

Determinado
Firme
Energico

Comunicativo
Alegre
Extrovertido

Participativo
Relacional
Flexível

Persuasivo
Contagante
Estimulador

Preza pelo Prazer
Emotivo
Divertido

Criativo
Falante
Distraido

Acolhedor
Amigável
Paciente

Agradável
Tranquilo
Organizado

Calmo
Rotineiro
Constante

Conciliador
Conselheiro
Bom Ouvinte

Comedido
Amável
Mediador

Autodisciplinado
Atento a Detalhes
Diligente

Criterioso
Cuidadoso
Especialista

Idealizador
Perfeccionista
Uniforme

Conforme
Sistemático
Sensato

Preciso
Lógico
Racional

Lutador
Combativo
Agressivo

Automotivado
Pioneiro
Impulsionador

Resolvedor
Destemido
Desafiador

Competitivo
Assume Riscos
Desbravador

Total
Vermelho
{D} Executor

Participativo
Facilitador
Influenciador

Articulador
Empolgante
Motivador

Vaidoso
Simpático
Gosta de Ser Reconhecido

Entusiasmado
Impulsivo
Otimista

Total
Amarelo
{I} Comunicador

Auto-Controlado
Conservador
Responsável

Persistente
Prevenido
Tolerante

Aconselhador
Harmônico
Apoiador

Moderado
Equilibrado
Estável

Total
Verde
{S} Planejador

Profundo
Perceptivo
Estratégico

Exato
Exigente
Estruturado

Ponderado
Ordenador
Analisador

Teórico
Conservador
Aprofunda Conhecimentos

Total
Azul
{C} Analista

O total corresponde ao percentual que você possui em cada perfil!

RESUMO

Primos

Comunicador

Comunicativo
Persuasivo
Entusiasmado
Otimista
Se relaciona com facilidade

Planejador

Estável
Paciente
Calmo
Ritmo Consistente
Conservador

Irmãos

Irmãos

Executor

Auto Confiante
Dominante
Aceita e Gosta de
Desafios
Competitivo e Audacioso
Destemido e Corajoso

Analista

Preciso
Atento aos detalhes
Diligente
Organizado
Auto-Disciplinado

Primos

PERGUNTAS E RESPOSTAS

EU GOSTARIA DE SER MAIS INFLUENTE, O QUE DEVO FAZER?

-ACENE A CABEÇA OU IMITE ALGUM GESTO DO OUTRO QUANDO ESTIVER FALANDO. AS PESSOAS SE CONECTAM COM MOVIMENTOS POSITIVOS E CRIAM CONEXÕES POSITIVAS.

-CONTE HISTÓRIAS, PODEM SER EXEMPLOS, SITUAÇÕES, CASOS. AS PESSOAS SE CONECTAM COM A HISTÓRIA E OS PERSONAGENS.

-REPITA O QUE OUVIU. ISSO PASSA A IMPRESSÃO DE CONCORDÂNCIA E GERA EMPATIA.

-NÃO CORRIJA AS PESSOAS. AO INVÉS DISSO, CONCORDE E APRENSE-LHE OUTRO PONTO DE VISTA.

-USE NÓS AO INVÉS DE EU. ISSO PASSA A SENSAÇÃO DE QUE ESTAMOS JUNTOS.

-FAÇA ELOGIOS E CHAME AS PESSOAS PELO NOME.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

EU GOSTARIA DE ME COMUNICAR MELHOR COM AS PESSOAS, SEM MEDO, SEM RECEIO, O QUE DEVO FAZER?

- MANTENHA-SE ATUALIZADO. VEJA ALGO NOVO OU DIFERENTE TODOS OS DIAS, MESMO QUE SEJA NO CELULAR, NA INTERNET, NO YOUTUBE.

-SE PREPARE ANTES DE FALAR. ESTRUTURE SEUS PENSAMENTOS, ANTES DE FALAR. SE FOR PRECISO, PESQUISE SOBRE SEU PUBLICO ALVO.

-MENOS É MAIS. FALE MENOS E ESCUTE MAIS.

-ATENTE-SE A SUA POSTURA. CUIDADO COM OS OMBROS CAIDOS E IMAGEM DE CANSAÇO.

-EVITE PUXAR ASSUNTO COM RECLAMAÇÕES.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

COMO POSSO INTERAGIR MELHOR NAS REDES SOCIAIS?

-FAÇA ENQUETES.

-ABRA CAIXINHAS NO INSTAGRAM QUE ESTIMULE COMENTÁRIOS OU PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS.

-CRIE UMA ROTINA DE PUBLICAÇÕES SEMANAIS COM: DEPOIMENTOS, MENSAGENS, CONTEÚDOS RELEVANTES, FOTOS E TBT.

-INTERAJA COM SEU PUBLICO ALVO, DE ACORDO COM O QUE ELES SÃO E O QUE ELES ESPERAM.

-PESQUISE OS HORÁRIOS DE MAIOR ACESSO DO SEU PUBLICO ALVO E APROVEITE PARA FAZER SUAS PUBLICAÇÕES.

-COMPARTILHE AS PUBLICAÇÕES NOS HISTORIES.

A EXPERIÊNCIA HUMANA

A VIDA É UMA EXPERIÊNCIA

**NÓS CRIAMOS A REALIDADE DE ACORDO
COM A PERCEPÇÃO QUE TEMOS DELA**



A EXPERIÊNCIA HUMANA É SENTIDA E
RECEBIDA DO MEIO EXTERNO ATRAVÉS
DOS CANAIS SENSORIAIS

VISUAL | AUDITIVO | CINESTÉSICO |


Os 5 SENTIDOS

Os nossos sentidos geram reações instantâneas a estímulos recebidos pelo nosso corpo. São eles:


Orgãos:

Sentidos:

Olhos  Visão

Nariz  Olfato

Boca  Paladar

Orelha  Audição

Pele  Tato

-NÓS RECEBEMOS INFORMAÇÕES DO MUNDO EXTERNO E PROCESSAMOS ATRAVÉS DOS CINCO SENTIDOS:

OLFATO | PALADAR | VISÃO | TATO E AUDIÇÃO

-NÓS SOMOS RESPONSÁVEIS POR REINTERPRETAR AS EXPERIÊNCIAS E AS MENSAGENS SEGUNDO A NOSSA PERSONALIDADE, NOSSO PERFIL E A PREDOMINÂNCIA DE UM DOS SENTIDOS.

-CADA PESSOA TEM EM DESTAQUE UM CANAL SENSITIVO PARA ENTENDER O MUNDO E SE RELACIONAR COM AS PESSOAS.

**Algumas pessoas
precisam ver para
crer !!!**

VISUAL

AS PESSOAS VISUAIS SÃO AQUELAS QUE PRESTAM MAIS ATENÇÃO AS CORES, FORMAS E DETALHES.

TEM BOA MEMÓRIA FOTOGRÁFICA.

TENDEM A SER MAIS MANDONAS E EXIGENTES.

SÃO MAIS OBSERVADORAS.

PRECISA SE RELACIONAR COM UMA PESSOA MAIS VISUAL:

DEIXE-O OBSERVAR. FALE MENOS E MOSTRE MAIS.

VAI DAR UM PRESENTE PARA UMA PESSOA MAIS VISUAL:

COLOQUE O PRESENTE NUMA EMBALAGEM BONITA

ACABOU DE CONHECER UMA PESSOA QUE PODE SER MAIS VISUAL:

ELE VAI TE DIZER “OLÁ, TUDO BEM?” E VAI TE OLHAR NOS OLHOS E BUSCAR UMA CONEXÃO VISUAL COM VOCÊ

**Algumas pessoas
precisam ouvir para ter
uma compreensão
melhor das coisas!!!**

AUDITIVO

AS PESSOAS AUDITIVAS GOSTAM DE MUSICA. PRESTAM BASTANTE ATENÇÃO AOS SONS E A FALA. PENSAM EM VOZ ALTA. FALAM SOZINHAS. GOSTA DE PERGUNTAR, DE INTERAGIR NUMA COMUNICAÇÃO. FAZ PERGUNTAS COMPLETAS E EXIGE RESPOSTAS MAIS COMPLETAS. PREFEREM LUGAREM MENOS MOVIMENTADOS. NÃO GOSTAM DE TUMULTO.

PRECISA SE RELACIONAR COM UMA PESSOA MAIS AUDITIVA:

EXPLIQUE O QUE VOCÊ QUER E COMO VOCÊ QUER E DEIXE-O FALAR TAMBÉM

VAI DAR UM PRESENTE PARA UMA PESSOA MAIS AUDITIVA:

DE MAIS ATENÇÃO AO QUE VOCÊ VAI FALAR QUANDO FOR ENTREGAR O PRESENTE

ACABOU DE CONHECER UMA PESSOA QUE PODE SER MAIS AUDITIVA:

ELA VAI DIZER “OLA TUDO BEM” E VAI AGUARDAR A SUA RESPOSTA

Algumas pessoas precisam tocar, sentir com suas próprias mãos e se deixarem levar pelo cheiro!!!

CINESTÉSICO

AS PESSOAS CINESTÉSICAS SÃO MAIS LIGADAS AO TOQUE E AO SENTIMENTO. GOSTA DE TOCAR, CHEIRAR, SENTIR. SÃO MAIS DESCONFIADOS QUE OS OUTROS PERFIS E PRECISAM “SENTIR” NA PRÁTICA. GESTICULA BASTANTE. GOSTA DE CONFORTO. DE SER PAPANICADO.

CRIANÇAS GOSTAM MAIS DE BRINQUEDOS DE MONTAR. ESTUDANTES PREFEREM FAZER TRABALHOS DO QUE PROVA ESCRITA. ADULTOS PREFEREM PROJETOS MAIS LONGOS, QUE POSSAM FAZER DESCOBERTAS.

PRECISA SE RELACIONAR COM UMA PESSOA MAIS CINESTÉSICA:

ELOGIE SUA ROUPA, SUAS CORES, MOSTRE-LHE EMPATIA, SEJA SORRISO E PODE TOCAR AO FALAR.

VAI DAR UM PRESENTE PARA UMA PESSOA MAIS CINESTÉSICA:

COLOQUE UM “PERFUME” NO PAPEL.

ACABOU DE CONHECER UMA PESSOA QUE PODE SER MAIS CINESTÉSICA:

ELA VAI DIZER “OLA TUDO BEM” E VAI LHE DAR UM ABRAÇO E CONVERSARÁ MAIS DE PERTO.

**Algumas pessoas precisam
de dados e fatos para
tomar uma decisão!!!**

DIGITAL

AS PESSOAS DIGITAIS OUVEM E ENTENDEM MUITO BEM. FAZ MUITAS PERGUNTAS. TEM PENSAMENTO ÁGIL. ESTUDAM AS IDÉIAS PARA DESCOBRIR SE ELES FAZEM OU NÃO SENTIDO. PRECISAM DE MUITA INFORMAÇÃO PARA TUDO. VIVEM DIALOGANDO INTERNAMENTE. POSSUEM DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO.

PRECISA SE RELACIONAR COM UMA PESSOA MAIS DIGITAL:
EXPLIQUE AS SUAS IDÉIAS. PEÇA AJUDA PARA AS SOLUÇÕES.

VAI DAR UM PRESENTE PARA UMA PESSOA MAIS DIGITAL:
SEJA OBEJTIVO. FOQUE NO QUE ELE ESTA PRECISANDO.

ACABOU DE CONHECER UMA PESSOA QUE PODE SER MAIS DIGITAL:
ELA VAI DIZER “OLA TUDO BEM” E PONTO.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO

	Visual	Auditivo	Cinestésico
Estilo de Aprendizagem	Aprende por visão; Observa demonstrações; gosta de ler, e imagina as cenas descritas no livro; boa concentração.	Aprende por instruções verbais dele ou de outros; Gosta de diálogos; evita longas descrições; não presta atenção nas ilustrações; move os lábios; subvocaliza.	Aprende fazendo por envolvimento direto; Prefere chegar logo à ação; Não é bom leitor.
Memória	Lembra dos rostos, mas esquece dos nomes; escreve e anota as coisas; lembra imagens.	Lembra nomes, mas esquece rostos; relembra das coisas por repetição auditiva.	Lembra-se melhor daquilo que fez e não do que viu ou ouviu
Para resolver problemas	Delibera; planeja bem antes; organiza os pensamentos anotando-os; lista os problemas.	Fala sobre os problemas; testa as soluções verbalmente; fala consigo mesmo sobre o problema.	Ataca fisicamente o problema; impulsivo; geralmente escolhe soluções que envolvem muita atividade.

CANAIS DE COMUNICAÇÃO

	VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉSICO
Aparência Geral	Limpo, meticuloso; gosta de ordem e de coisas bonitas.	Combinar roupas não é tão importante, pode explicar a respeito das escolhas.	Limpo, mas logo se desarruma todo por causa das atividades; conforto é essencial.
Comunicação	Quieto; não fala muito; impacienta-se quando tem que ouvir longas explicações; pode usar palavras desajeitadas; descreve com beleza; usa predicados como "veja, claro, brilhante" etc.	Gosta de ouvir, mas não consegue esperar falar, descrições são longas e repetitivas; usa predicados como "ouça, escute, explicar" etc.	Gesticula quando fala; não é bom ouvinte; fica muito perto quando fala ou escuta; perde rápido interesse por discursos verbais detalhados; usa predicados como "sinto, pegue, firme" etc.

COMO AS PESSOAS PERCEBEM A COMUNICAÇÃO

Digital	Visual	Auditivo	Cinestésico
Eu compreendo você.	Eu vejo seu ponto.	Eu ouvi o que você estava dizendo.	Eu senti que fiquei tocado com o que você estava dizendo.
Eu quero comunicar alguma coisa a você.	Eu quero dar uma olhada nisso.	Eu quero fazer isto alto e nítido.	Eu quero que você agarre isto.
Você entende o que eu estou tentando comunicar?	Estou pintando um quadro claro?	O que estou dizendo soa certo para você?	Você é capaz de aprender?
Eu sei que isso é verdade.	Eu sei, sem sombra de dúvida, que isso é verdade.	Esta informação é correta palavra por palavra.	Esta informação é sólida como uma rocha.

COMO AS PESSOAS PERCEBEM A COMUNICAÇÃO

DIGITAL	VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉSICO
Eu não estou certo sobre isso.	Isto é bastante obscuro para mim.	Isto realmente não soa compreensível.	Não estou certo de o estar acompanhando.
Eu não gosto do que você está fazendo.	Tenho uma visão sombria de sua perspectiva.	Isto não encontra eco em mim.	O que você está maquinando não me parece certo.
A vida é boa.	Minha imagem mental da vida é brilhante.	A vida está em perfeita harmonia.	A vida parece quente e linda.

Visual	Auditivo	Cinestésico	Digital
Vê	Ouve	Sente	Percebe
Olha	Escuta	Toca	Experimenta
Observa	Som(ns)	Aperta	Entende
Aparece	Faz música	Segura	Pensa
Mostra	Harmoniza	Escapa através	Aprende
Amanhece	Sintoniza	Compreende	Processa
Revela	Ser todo ouvidos	Entrar em	Decide

TESTE DO SISTEMA REPRESENTACIONAL

4 = A que melhor descreve você
2 = A próxima melhor

3 = A próxima melhor descrição
1 = A que menos descreve você

1. Eu tomo decisões importantes baseado em:

- _____ intuição
- _____ o que me soa melhor
- _____ o que me parece melhor
- _____ um estudo preciso e minucioso do assunto

2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:

- _____ o tom de voz da outra pessoa
- _____ se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa
- _____ a lógica do argumento da outra pessoa
- _____ se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro

3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:

- _____ do modo como me visto e aparento
- _____ pelos sentimentos que compartilho
- _____ pelas palavras que escolho
- _____ pelo tom da minha voz

4. Me é muito fácil:

- achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som
- selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante
- escolher os móveis mais confortáveis
- escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes

5. Me percebo assim:

- se estou muito em sintonia com os sons do ambiente
- se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos
- eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo
- eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> A
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> C
<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> V

Transponha essas respostas para a grade abaixo e some os números associados com cada letra.

	V	C	A	D
1				
2				
3				
4				
5				
TOTAL				

VISUAL

CINESTÉSICO

AUDITIVO

DIGITAL