

NOTÍCIAS junho 2023

## **Autónoma Academy reedita pós-graduação em Programação Neurolinguística e *Mindfulness***

### **Programação Neurolinguística (PNL) e *Mindfulness***

**Inicia-se, a 27 de outubro, uma nova edição desta pós-graduação, com 182 horas de duração e que terá lugar nas sextas-feiras das 18h às 22h e nos sábados entre as 9h e as 19h, nos dois primeiros fins de semana de cada mês. A gestão do stress quotidiano, a comunicação verbal e não-verbal ou o foco como elemento diferenciador são algumas das temáticas a abordar.**

Autor: Mindshift

Eugénia Fonseca é a coordenadora da pós-graduação em PNL e *Mindfulness* da Autónoma Academy. Segundo a Eugénia, “*este curso dará acesso aos últimos desenvolvimentos da psicologia e da neurociência e deixará os participantes aptos no domínio de um conjunto de ferramentas da programação neurolinguística e do Mindfulness, que permitirão otimizar a comunicação, gerir melhor a energia física e mental, otimizar o seu foco, conhecer-se melhor e conhecer melhor o seu interlocutor*”. Destaca que são todas estas aptidões que “*possibilitarão aos participantes alcançar os seus objetivos e produzir os resultados que tanto desejam*”.

Temas como a gestão do stress do dia a dia, a comunicação verbal e não-verbal e o foco como elemento diferenciador serão desenvolvidos durante o curso, que dá acesso a certificação internacional como “practitioner” em PNL e ao certificado de pós-graduação em PNL e *Mindfulness*. Se está interessado/a, consulte mais informações, as condições de pagamento, a documentação necessária e faça o seu registo em [academy.autonoma.pt/cursos/programacao-neuro-linguistica-e-mindfulness/](https://academy.autonoma.pt/cursos/programacao-neuro-linguistica-e-mindfulness/).

### **A Autónoma Academy**

Situada no centro de Lisboa, a Autónoma Academy – Escola de Pós-Graduações da Universidade Autónoma de Lisboa – tem um conjunto alargado de cursos de MBA, pós-graduações e cursos de especialização que pretendem associar os conhecimentos técnicos e científicos à experiência real das empresas e outras instituições sociais, nos mais variados setores da sociedade.

Interessa-se por *mindfulness* e saúde mental? Faça “gosto” e siga-nos no Facebook: [www.facebook.com/benefiteuproject](https://www.facebook.com/benefiteuproject)