

PROFESSORIA

JUL / 2020

5 Técnicas para o Controle Emocional

Alexandre Bortoletto



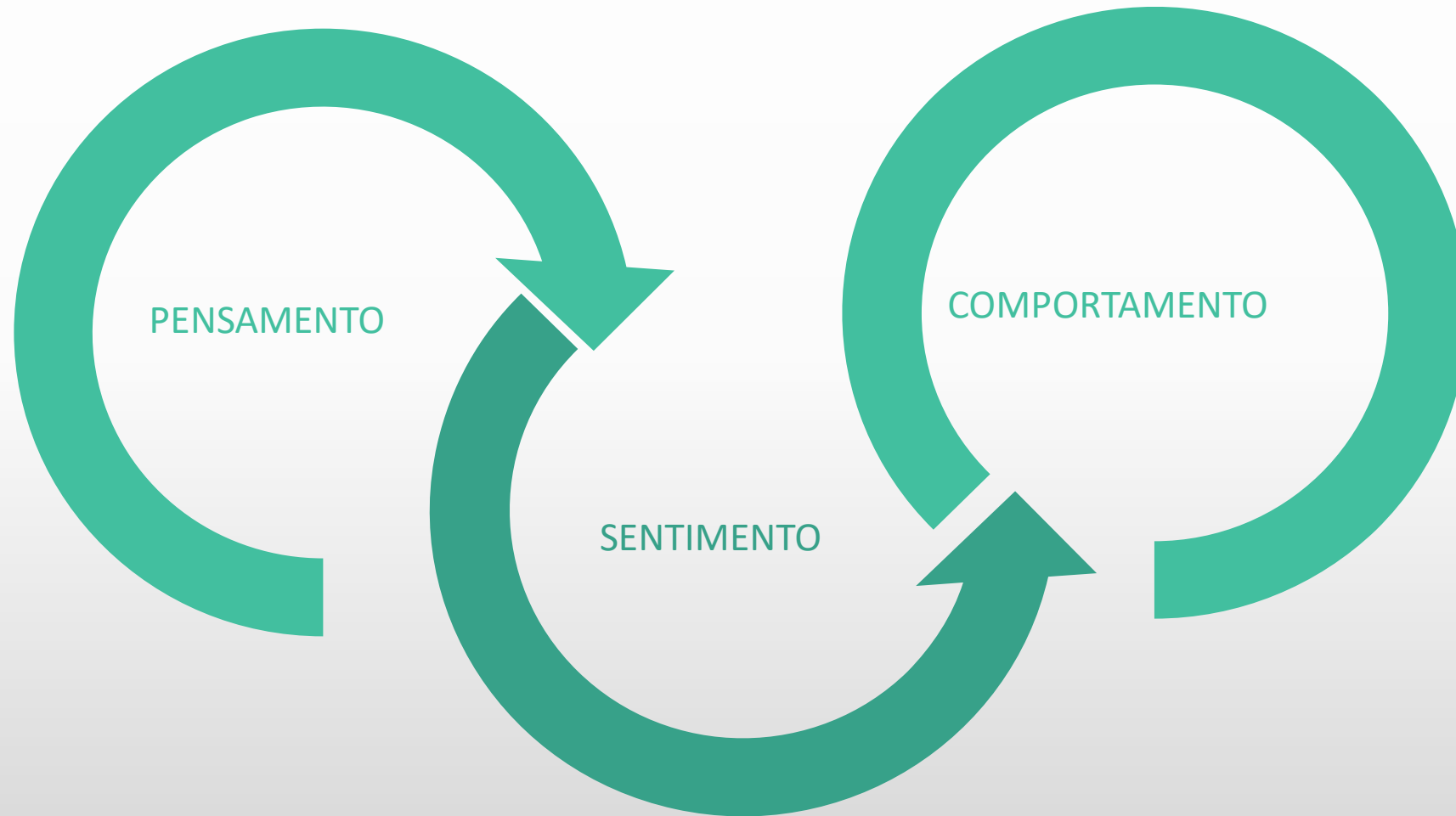


O QUE VEREMOS?

- Sentimentos e Emoções
- Estrutura das Emoções
- Programação Neurolinguística (PNL)
- 4 Técnicas de controle emocional
- 1 Transe Hipnótico:
 - Relaxamento Emocional
- Hipnótica (Gestão das Emoções)
- Dica final sobre as emoções (Bônus)

EMOÇÕES SENTIMENTOS

ESTRUTURA INTERNA



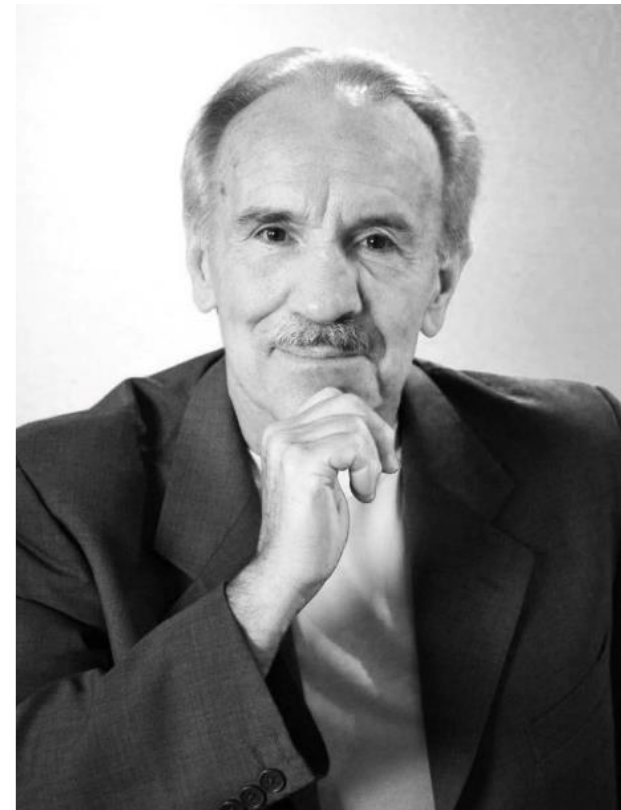
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA



PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

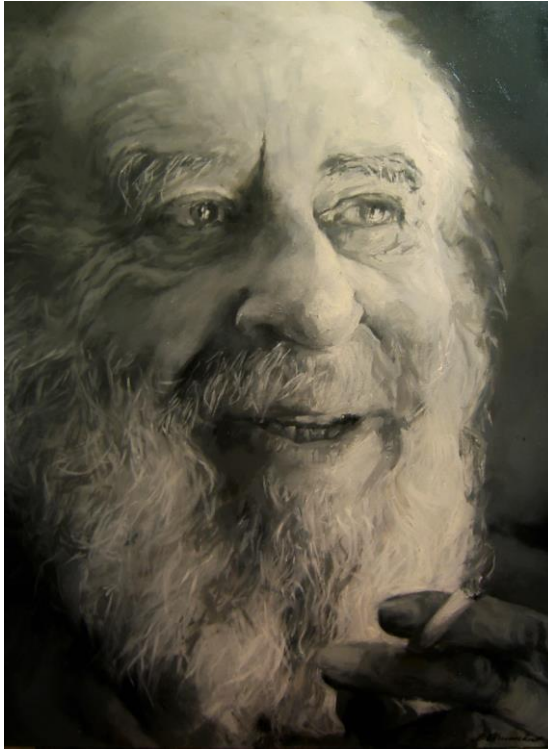


Richard Bandler
(1950)



John Grinder
(1940)

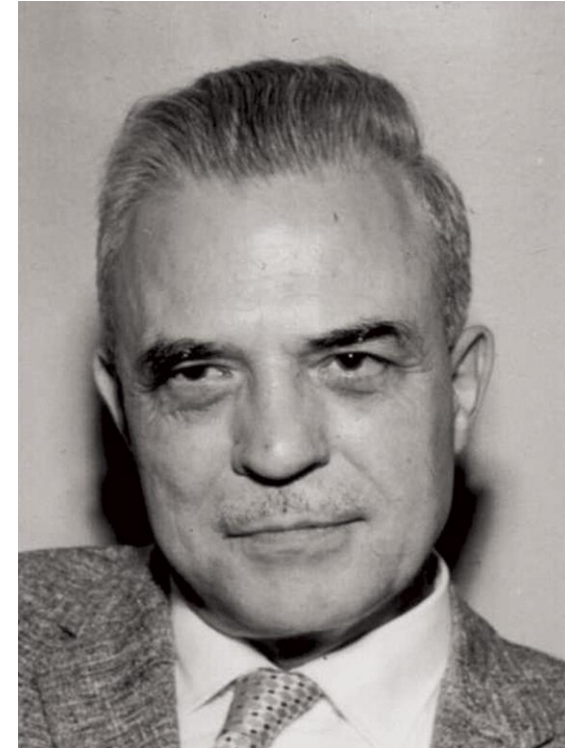
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA



Fritz Perls



Virginia Satir

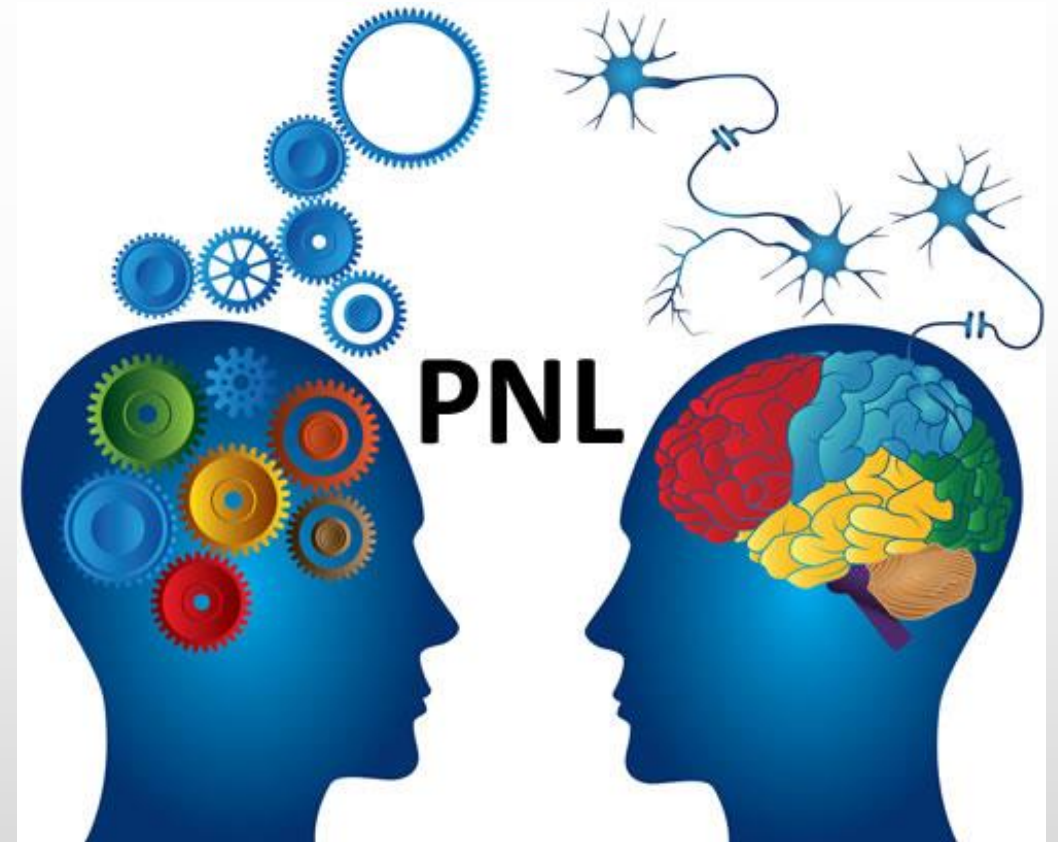


Milton Erickson

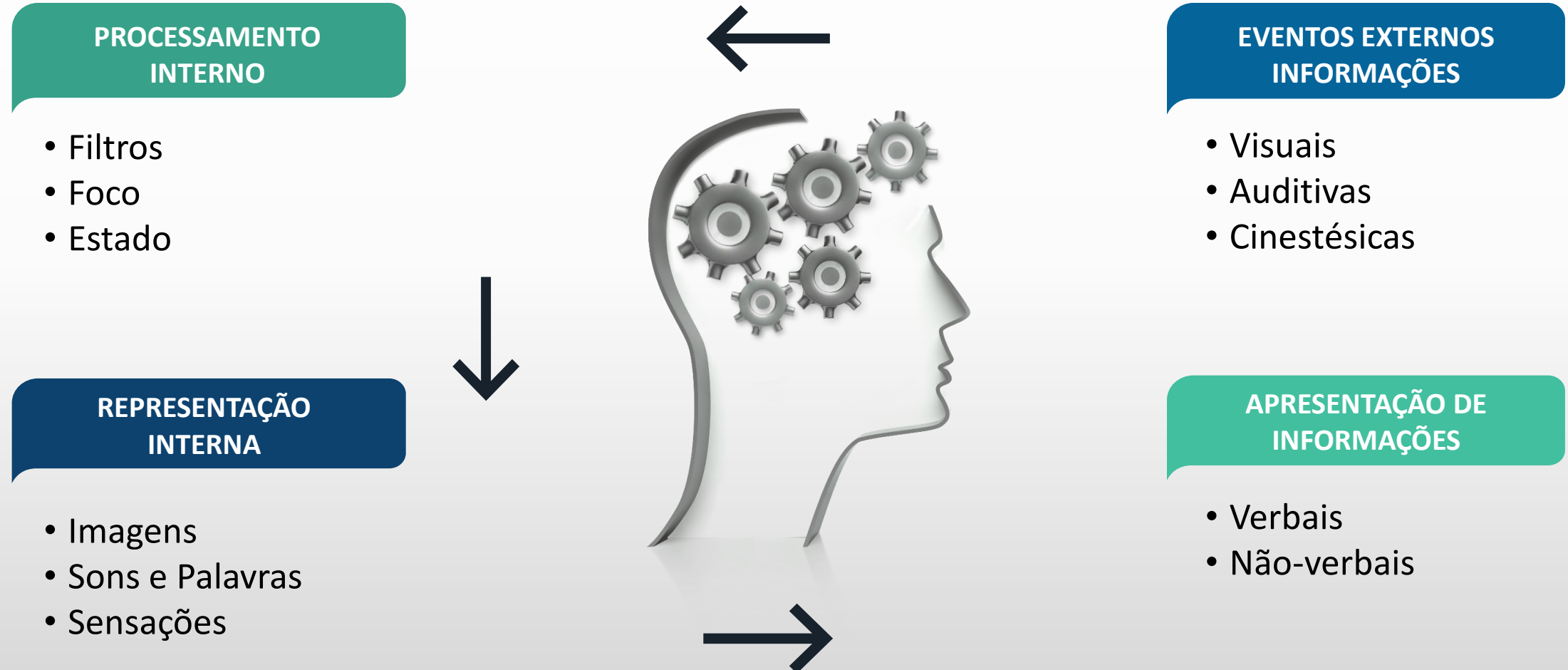
HISTÓRIA DA PNL

JOHN GRINDER E RICHARD BANDLER QUERIAM DESCOBRIR:

“A diferença que faz a diferença entre as pessoas comuns e as pessoas que se sobressaem”.



COMO CRIAMOS UM MODELO DE MUNDO?



Técnicas de controle emocional

Associação & Dissociação



Associação Dissociação



Processo & Destino



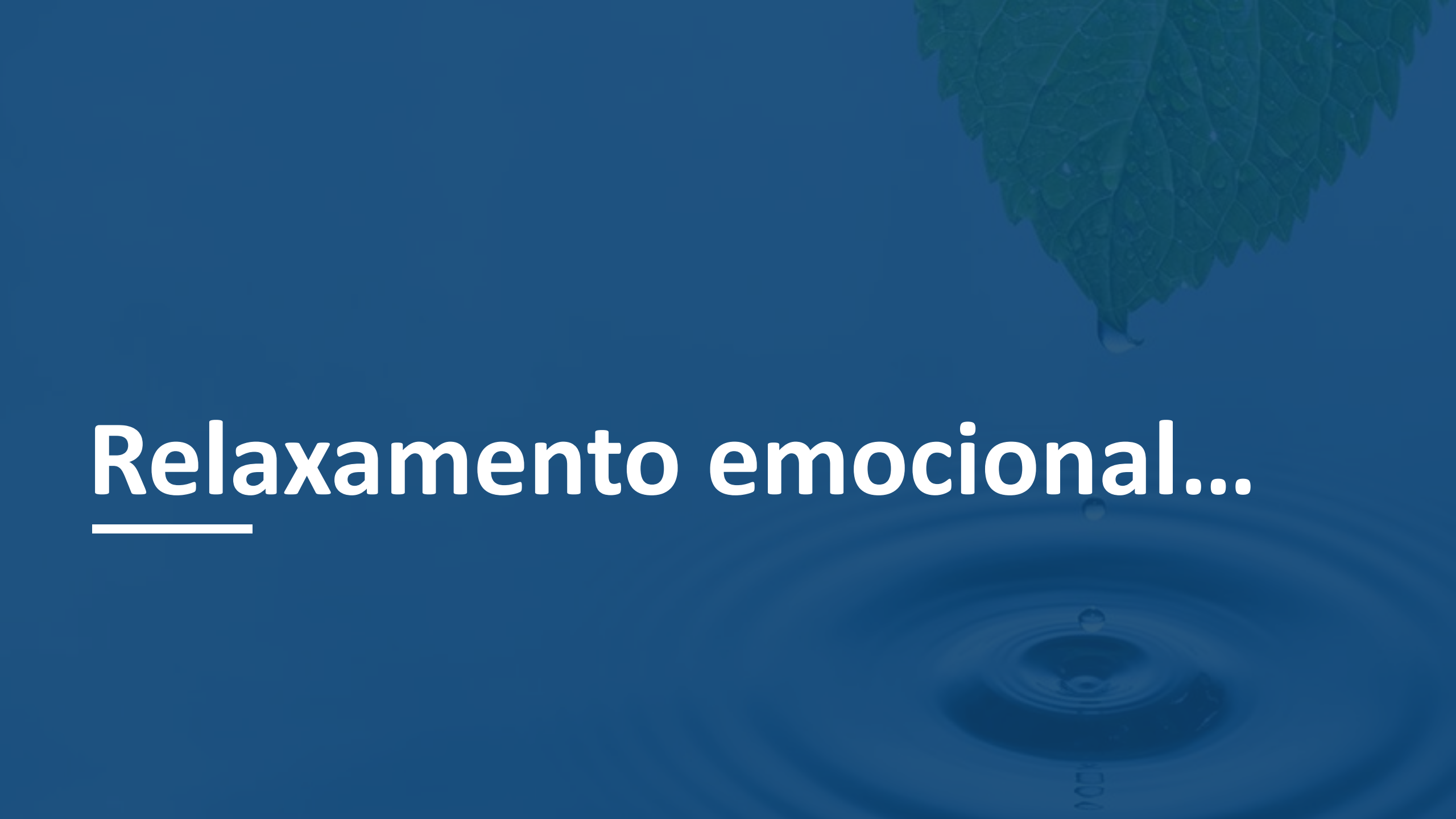
Prazer & Dor



Pensamentos Nutritivos



Transe hipnótico



Relaxamento emocional...

HIPNÓTICA



Obrigado!

Alexandre Bortoletto

Psicologia & Neurociência

19 98226-6333 · corp@alexandreborattoletto.com

alexandreborattoletto.com

hipnotica.com.br

professoria.com