



2026 / 2027 – 10ª Edição

Coordenação / Eugénia Fonseca

Apresentação

O Stress no dia a dia

A exposição da população em geral, aos fatores de stress atinge, hoje em dia, dimensões epidémicas. Ao longo dos últimos 40 anos, um vasto número de abordagens a este problema tem surgido, com ênfase em propostas auto-sustentáveis, e que muitas vezes substituem com vantagem as aproximações mais clássicas de longo termo. Estão neste caso algumas soluções que, na psicologia clássica, se inserem, por exemplo, no âmbito das terapias cognitivo-comportamentais.

Técnicas alternativas, que surgiram nas margens, estão hoje completamente integradas no grupo das abordagens que permitem atingir estados de vida mais saudáveis, com controlo de níveis de stress que não envolvem nem terapias prolongadas nem fármacos. Estão neste caso as técnicas de mindfulness e inteligência emocional e a Programação Neuro-Linguística de 3ª e 4ª gerações, com impactos diretos na forma e na eficácia da comunicação interna e externa (relação consigo e com o outro).

A comunicação verbal e não verbal

A comunicação é o que faz o mundo girar, mas poucos sabem exatamente como funciona. A comunicação é algo natural e quotidiano, mas a maioria das pessoas tem apenas uma vaga noção das regras que a governam. E ela é a nossa única ferramenta para alcançarmos os resultados que desejamos.

Por isso é tão importante conhecer as regras que governam a comunicação: como é que eu comunico e, como é que eu perceciono a forma como os outros comunicam comigo. Torna-se, portanto, fundamental conhecer algumas das teorias e modelos de comunicação, avaliar a sua relevância e, acima de tudo, tornar-se capaz de os aplicar na prática.

Ao elevar a comunicação a maiores níveis de objetividade e empatia, garantimos uma melhor realização de objetivos, maiores e melhores níveis de colaboração entre as pessoas e as equipas, contribuindo assim para mais elevados graus de satisfação e bem-estar individual e coletivo.

O foco como elemento diferenciador

Porque é que pessoas com o mesmo nível intelectual, cognitivo e o mesmo potencial, produzem resultados tão diferentes nas suas vidas? A resposta é muito simples: as pessoas verdadeiramente empreendedoras raramente se distraem. São capazes de construir e manter o seu foco no que é de facto importante, relevando o que é acessório ou menos importante. São pessoas com muito mais capacidades para realizar, produzir ou fazer acontecer, e com muito mais qualidade do que os seus pares ou concorrentes!

A PNL está atualmente disseminada em diversas áreas, da Saúde à área empresarial, tendo sofrido múltiplos desenvolvimentos que a levam a ser hoje ensinada em todo o mundo, e estudada como disciplina universitária (por exemplo, na Universidade de Bangor no Reino Unido ou na Universidade Santa Cruz, na Califórnia).

Nesta pós-graduação pretende-se que o estudante aprenda as bases bio-neuro-psicológicas que permitam entender os processos mentais que estão subjacentes ao Mindfulness e à Programação Neuro-Linguística; e pretende-se que o aluno se torne possuidor das ferramentas que lhe permitam utilizar estas duas técnicas quer na sua vida pessoal quer na sua vida profissional. A singularidade deste curso reside na associação destas duas áreas do conhecimento, de tão estrondoso desenvolvimento nos últimos anos.

Objetivos

Desenvolver nos formandos competências em duas vertentes:

- Vertente PESSOAL, permitindo a ativação de estratégias e ferramentas de gestão emocional, gestão relacional, melhoria do processo de comunicação interno e externo, criar, desenvolver e manter foco e gestão do stress;
- Vertente PROFISSIONAL, capacitando para a otimização da interação com as outras pessoas e com as equipas e uma melhor resposta a situações de perturbação de stress, levando ao aumento da eficácia de desempenho e da realização profissional, bem como à redução dos eventos adversos associados a uma comunicação pouco eficiente.

Destinatários

- Graduados de qualquer ramo, dando-se preferência a pessoas da área de Saúde
- Podem ser admitidos candidatos sem grau académico, desde que previamente avaliados por análise curricular



Próxima edição
18 Setembro 2026



Duração
182 horas
9 meses



Formato
Online
e Presencial



Horários
Sextas, 18:00 – 22:00 (Online)
Sábados, 09:00 – 19:00 (Presencial)

Plano Curricular

Stress e Copping	12 horas
Cleópatra Andrade	
Neurobiologia das Emoções	12 horas
Isadora Migliori	
Psicologia Cognitivo-Comportamental	12 horas
Margarida Rafael	
Mindfulness e Saúde	16 horas
João Pereira Leite	
Programação Neuro-Linguística	130 horas
Eugénia Fonseca	

Metodologia de Avaliação

No final de cada unidade curricular (UC), será elaborado um trabalho escrito ou um teste.

Local

A pós-graduação realiza-se em dois fins-de-semana de cada mês, com as aulas à sexta-feira a serem lecionadas online e aos sábados de forma presencial nas Instalações da Universidade Autónoma de Lisboa — Rua de Santa Marta, N° 56.

Condições de Pagamento

>> Candidatura	150€
>> Inscrição	100€
>> Seguro Escolar	20€
>> Certidão de Habilitações	75€
>> Propinas	1850€*

*Pagamento faseado em 6 mensalidades ou pronto pagamento com 3,5% de desconto.

*Os antigos alunos da AUTÓNOMA beneficiam de 10% de desconto sobre o valor da propina.

Documentação Necessária

- >> Original ou Cópia Autenticada do Certificado de Habilitações^(a)
- >> Fotografia a cores
- >> Curriculum vitae

(a) Habilitações obtidas na Universidade Autónoma não carecem de autenticação.

No caso de habilitações obtidas no estrangeiro, para além da autenticação da(s) cópia(s) descrita(s) anteriormente é necessária a autenticação pela Embaixada ou Consulado Português no país de origem da habilitação literária ou pela Apostila da Convenção de Haia.

No caso de os documentos não estarem em português, será necessária a tradução dos documentos por tradutor reconhecido pela representação diplomática portuguesa.

Parceiro

