

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

1. DESTINATARIOS/AS

Dirigido especialmente a profesores, formadores, pedagogos, terapeutas, emprendedores, empresarios, directivos, políticos....y a cualquier persona que quiera Gestionar cambios o mejorar diferentes áreas de tu vida tanto personal como profesional.

2. DURACIÓN

100 horas

3. OBJETIVOS

- Comprender cómo funcionan los procesos mentales y como nos afecta a nuestros estados emocionales y por tanto a las relaciones (personales y profesionales). Con este curso se trata de mejorar tu flexibilidad y control de los estados emocionales.
- Adquirir habilidades sociales y de interacción que nos ayuden a conseguir una comunicación más efectiva a todos los niveles.
- Mejorar tus habilidades de comunicación y de persuasión en contextos de ventas profesionales, servicio al cliente, en los negocios y en tu comunicación personal en general.
- Establecer relaciones personales nuevas, mantener y mejorar las actuales, mediante el desarrollo de la empatía, el entendimiento de las necesidades de la gente a tu alrededor y de sus estilos de comunicación.
- Cómo generar estados emocionales en otras personas a través del lenguaje.
- Eliminar y superar los bloqueos del pasado para actuar en el presente y diseñar el futuro.
- Mejorar la autoimagen, la confianza y autoestima y aprender a generarla en los demás en nuestras interacciones
- Desarrollar habilidades y estrategias para reprogramar los mapas mentales.
- Aprenderás como modelar las dificultades, estrategias y limitaciones para desarrollar estrategias más precisas y efectivas.
- Aplicar estrategias específicas e identificando lo que hacen las personas y cómo funcionan.
- Ser una persona más creativa, mejorando las habilidades de adaptación a cualquier circunstancia, resolución de conflictos y de situaciones, sintiendo un mayor control sobre cada circunstancia.

4. CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN A LA PNL

- INTRODUCCIÓN. NACIMIENTO DE LA PNL
- ACTUALIDAD DE LA PNL
- FUNDAMENTOS DE LA PNL
- EL MAPA NO ES EL TERRITORIO
- LOS NIVELES LÓGICOS Y LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO
- ANEXO I: HERRAMIENTAS PARA ADQUIRIR HABILIDADES EN LAS TÉCNICAS DE PNL

2. - LA COMUNICACIÓN

- LA COMUNICACIÓN. INTRODUCCIÓN
- PNL Y COMUNICACIÓN
- SISTEMAS DE ESTRUCTURACIÓN DE LA EXPERIENCIA
- PREDICADOS
- CALIBRAR
- OBSERVACIÓN DEL LENGUAJE NO VERBAL
- ACOMPASAMIENTO Y RAPPORT
- METAPROGRAMAS
- ANEXO I: ¿SIN PALABRAS?
- ANEXO II: POSICIONES PERCEPTIVAS
- ANEXO III: CURIOSIDADES DE LA LECTURA

3. LA COMUNICACIÓN II

- LAS DISTORSIONES EN LA COMUNICACIÓN
- EL METAMODELO
- EXPLORANDO COMO HACEMOS CONJUNTOS
- EXPLORANDO LAS “PARTES” DEL MAPA
- ANEXO I: PREGUNTAS PODEROSAS
- ANEXO II: LA PNL Y EL APRENDIZAJE

4.- CONTROLAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

- ¿QUÉ HACES PARA ESTRESARTE?
- TRABAJAR LAS CONTRADICCIONES INTERNAS
- RESOLUCIÓN DE BLOQUEO PERSONALES
- ANEXO I: LA SOMBRA Y EL LADO OSCURO DE LA VIDA COTIDIANA

5.- OBJETIVOS, METAS Y UTILIDAD DE LA PNL

- LO QUE NOS GUSTA Y NO NOS GUSTA
- EL PODER DE LAS PREGUNTAS
- PREGUNTAS DE BAJO Y ALTO NIVEL
- TIPOS DE PREGUNTAS
- METAPREGUNTAS
- LA PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS Y METAS
- VISIÓN, MISIÓN, OBJETIVOS Y DIRECCIONES
- FEEDBACK
- DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
- EL MODELO P.O.P.S. Y LA PNL
- COMO MOTIVARTE PARA LOGRAR LO QUE QUIERES

6.-TIEMPO, VALORES Y CREENCIAS. EVALUACIÓN DE MI TIEMPO INTERNO

- DESCUBRE DE QUÉ FORMA PIENSAS “EL TIEMPO”
- CONEXIÓN ECOLÓGICA CON TU PRESENTE Y FUTURO
- LLEVANDO CONCIENCIA AL LENGUAJE. LOS METAPROGRAMAS
- GENERAR COMPORTAMIENTOS MÁS EFICACES
- CREENCIAS Y VALORES
- LAS CREENCIAS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA
- ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?
- LAS CREENCIAS SOBRE LA PROPIA APTITUD
- COMO SUPERAR CREENCIAS LIMITANTES
- ESTRATEGIAS MENTALES
- MISIÓN O SENTIDO DE LA VIDA