

CURS INTRODUCTORI A LA PROGRAMACIÓ NEURO-LINGÜÍSTICA

*“Sembra un pensament i colliràs una acció.
Sembra una acció i colliràs un hàbit.
Sembra un hàbit i colliràs un caràcter.
Sembra un caràcter i colliràs un destí”
Stephen R. Covey*

QUÈ ES LA PNL?

La Programació Neuro-lingüística PNL explora la interacció dinàmica entre el funcionament del sistema nerviós (**NEURO**) i el llenguatge verbal i no verbal (**LINGÜÍSTICA**), i com aquesta interacció s'organitza segons programes mentals, la majoria inconscients (**PROGRAMACIÓ**), que estableixen el nostre sentir, la nostra manera de llegir el món i la nostra manera de fer.

La PNL s'inicia al 1972 a Santa Cruz, Califòrnia, quan Richard Bandler (informàtic) i John Grinder (lingüista) van decidir estudiar els resultats reeixits de tres destacats terapeutes: *Virginia Satir*, pionera psicoterapeuta familiar; *Fritz Perls*, innovador i creador de la teràpia Gestalt; i *Milton Erickson*, metge, psiquiatre i hipno-terapeuta.

Bandler i Grinder van estudiar “com funcionaven” en la pràctica terapèutica aquests tres "mags" del canvi humà i els models d'excel·lència que utilitzaven. I van descobrir que tot i que tenien personalitats i estils molt diferents, utilitzaven patrons molt similars en allò essencial. Així, malgrat les diferències aparents, van trobar patrons d'intervenció anàlegs. Van simplificar i sistematitzar aquests patrons i van construir un model de comunicació perquè pogués ser ensenyat i après. Havia nascut la PNL, fruit de modelar l'excel·lència.

En els fonaments de la PNL també hi ha implícites les teories sobre la comunicació humana i la teoria sistèmica de l'antropòleg Gregory Bateson.

La PNL estudia els processos cognitius a partir dels quals les persones pensem, aprenem, actuem, organitzem les nostres informacions internes, obtenim recursos personals i canviem, en definitiva sobre com ens construïm els nostres models mentals i com ens adaptem a un entorn canviant i incert.

Així mateix, ens proporciona eines i habilitats per aconseguir estats d'excel·lència individual i també estableix un sistema de supòsits sobre els éssers humans, la comunicació i els processos de canvi.

OBJECTIU

Amb aquest programa pretenem introduir als participants en els punts bàsics de la PNL i posar en pràctica algunes de les seves estratègies.

El nostre objectiu és acompanyar als participants en el procés de trobar noves formes d'expressar, enriquir i millorar les relacions intra i interpersonals, potenciant el seu lideratge personal i relacional.

CONTINGUTS

- Presentació i pressuposicions bàsiques de la PNL
- Sobre mapa i territori.
- Calibració i agudeses sensorial
- Construcció de l'experiència subjectiva
- Introducció a la comunicació verbal, no verbal i metafòrica
- Model de la comunicació humana segons la PNL
- Rapport, acompanyament verbal i no verbal
- Status
- Escolta activa
- Introducció a les tècniques d'ancoratge
- Formulació eficient d'objectius

METODOLOGIA D'APRENTATGE

- Demostracions i breus desenvolupaments teòrics que faciliten la comprensió dels continguts del curs. Creació del marc conceptual de referència.
- Participació activa per part de cada participant.
- Experiències pràctiques per exercitar-se en el maneig dels recursos, tècniques i habilitats presentades en cada sessió.



CONSULTOR ROBERT LONG

Didàcta y professor PNL titulat per l'AEPNL (Associació Esp. de PNL). Membre de l'equip de PNL de l' Institut Integratiu. Especialista en Teatre y Animació Socio-cultural. Autor de cursos multimèdia. Director i guionista.

Perfil LinkedIn

<http://www.linkedin.com/profile/view?id=94609748&authType=name&authToken=O15B&trk=tyah>

- Appreciative Inquiry Practitioner (Miriam Subirana y Anne Radford)
- Programa de Coaching Relacional (Joan Quintana).
- Programa de Agentes de Transformación y Humanización (Eugenio Molini).
- Metáforas (John Grinder)
- Psicoterapia orientada al proceso (Arnold Mindell)
- Análisis Transaccional aplicado a la empresa.
- El ser generativo. (Robert Dilts, Stephen Gilligan)
- Introducción a la Psicoterapia Integrativa (Programa SAT Educadores, equipo de Claudio Naranjo)

ASPECTES ORGANITZATIUS

DURADA: 12 hores

FORMAT: 3 sessions de 4 hores

DATES: Dimecres 19, dilluns 24 i dimecres 26 d'octubre

HORARI: De 17:30 a 21:30 hores

LLOC DE REALITZACIÓ: Seu Òmnium Baix Camp (Reus)

ADREÇA: Raval Santa Anna, 2 de Reus

PREU: 120 € (10€/hora) IVA no inclòs

"La PNL és l'art i la ciència de l'excel·lència humana. És un art perquè cada persona hi dóna el seu toc únic i personal, i per tant no es pot reduir a una tècnica. És una ciència perquè hi ha un mètode per descobrir i modelar pautes"

Joseph O'Connor

Curs introductori a la Programació Neuro Lingüística