

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Con este curso tendrás el manual de tu cerebro para saber cómo trabaja tu mente y conquistar todo lo que deseas.

1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:

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. Horas de duración:

100 horas, (10 créditos) **(Supervisado por el Centro Universitario Santa Ana, Centro adscrito a la Universidad de Extremadura)**

3. Número máximo de participantes:

20 alumnos

OBJETIVOS:

- Entender cómo funcionan los procesos mentales y como nos afecta a nuestros estados emocionales y por tanto a las relaciones (personales y profesionales). Mejorarás tu flexibilidad y control de los estados emocionales.
- Conseguir una comunicación más efectiva a todos los niveles, pareja, familia, trabajo, equipos y amigos.
- Mejorar tus habilidades de persuasión en contextos de ventas profesionales, servicio al cliente, en los negocios y en tu comunicación personal en general.
- Establecer, mantener y mejorar tus relaciones personales, mediante 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.
- Potenciar la confianza y autoestima y aprender a generarla en los demás.
- Modificar hábitos para reprogramar los mapas mentales.
- Aprenderás como modelar las dificultades, estrategias y limitaciones para desarrollar estrategias más precisas y efectivas.
- Desarrollarás habilidades para reproducir estrategias específicas, identificar lo que hacen las personas y cómo funcionan.
- Serás más creativ@, adaptarás tus habilidades a cualquier circunstancia, funcionarás más eficazmente en el trabajo, manejarás los problemas con más éxito y disfrutarás de una vida personal más potenciada y enriquecida.

CONTENIDOS:

1. PRESENTACIÓN

- Preliminar
- Integración Grupal
- Definición de la PNL
- Breve historia de la PNL
- Aplicaciones de la PNL
- Postulados básicos de la PNL.

2. LA PERCEPCIÓN

- Como Funciona
- Modalidades
- Claves
- Indicadores fisiológicos

3. LA COMUNICACIÓN

- La comunicación humana
- Comprender el lenguaje, comunicación y la conducta.
- Calibración / Rapport.

4. ESTADOS BASICOS DE LA MENTE

- Asociado y Disociado

5. ESTRATEGIAS MENTALES

- Las estrategias
- Características de una estrategia eficiente
- Punto de decisión de una estrategia
- Identificación de estrategias de motivación y creatividad
- Fijación de objetivos con metamodelo de PNL

6. LA MENTE

- Funciones de la mente: Consciente y subconsciente
- Reglas de la mente: Niveles lógicos y neurológico.
- Estructura de lapersonalidad: Creencias, Valores, Metaprogramas.
- Las emociones: Recodificación de los recuerdos.

7. TÉCNICAS

- Técnica para resolver el duelo y la pérdida
- Enfermedad y salud. Patrones para la salud
- Técnica para la autocuración
- Técnica para el cambio de historia personal
- Recuperarse del estrés
- Tratamiento de la obesidad
- Modelo para potenciar la mente y el estudio
- Técnica para el cambio de creencias limitantes por potenciadoras.
- Cura rápida de fobias, traumas y alergias.