

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

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

3. Número máximo de participantes:

ON-LINE.

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.

CONTENIDO:

UNIDAD DIDÁCTICA 1.- INTRODUCCIÓN A LA PNL

1. Introducción. Nacimiento de la PNL
2. Actualidad de la PNL
3. Fundamentos de la PNL
4. El mapa no es el territorio
5. Los niveles lógicos y las posibilidades de cambio
6. Anexo I: herramientas para adquirir habilidades en las técnicas de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. - LA COMUNICACIÓN

1. La comunicación. Introducción
2. PNL y comunicación
3. Sistemas de estructuración de la experiencia
4. Predicados
5. Calibrar
6. Observación del lenguaje no verbal
7. Acompasamiento y rapport
8. Metaprogramas
9. Anexo I: ¿sin palabras?
10. Anexo II: posiciones perceptivas
11. Anexo III: curiosidades de la lectura

UNIDAD DIDÁCTICA 3.- LA COMUNICACIÓN II

1. Las distorsiones en la comunicación
2. El metamodelo
3. Explorando como hacemos conjuntos
4. Explorando las "partes" del mapa
5. Anexo I: preguntas poderosas
6. Anexo II: la PNL y el aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4.- CONTROLAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

1. ¿Qué haces para estresarte?
2. Trabajar las contradicciones internas
3. Resolución de bloqueo personales
4. Anexo i: la sombra y el lado oscuro de la vida cotidiana

UNIDAD DIDÁCTICA 5.- OBJETIVOS, METAS Y UTILIDAD DE LA PNL

1. Lo que nos gusta y no nos gusta
2. El poder de las preguntas
3. Preguntas de bajo y alto nivel
4. Tipos de preguntas
5. Metapreguntas

6. La planificación de objetivos y metas
7. Visión, misión, objetivos y direcciones
8. Feedback
9. Diseño de estrategias para lograr los objetivos
10. El modelo P.O.P.S. y la PNL
11. Como motivarte para lograr lo que quieres

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

1. Descubre de qué forma piensas “el tiempo”
2. Conexión ecológica con tu presente y futuro
3. Llevando conciencia al lenguaje. Los metaprogramas
4. Generar comportamientos más eficaces
5. Creencias y valores
6. Las creencias y su influencia en la salud física y
7. Psicológica
8. ¿qué son las creencias?
9. Las creencias sobre la propia aptitud
10. Como superar creencias limitantes
11. Estrategias mentales
12. Misión o sentido de la vida