



Escola d'Autoconeixement

FORMACIÓN EN PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA P.N.L. Introducción y Nivel Practitioner.

Coordinada por: Rosa Farrés Vilarrasa.

¿QUÉ ES LA PNL?

La PNL surge a principios de los años 70, como resultado del trabajo de dos investigadores norteamericanos: R. Bandler (Informático y terapeuta Gestalt) y J. Grinder (Lingüista y Psicólogo). La PNL es el resultado de la investigación de estos dos hombres cuyo interés ha sido el de descubrir y documentar como se produce el cambio en la estructura de la experiencia humana, a través de la observación y modelaje de tres grandes terapeutas y genios de la comunicación que a través de una "especial manera de hacer terapia", les llevaba a obtener cambios en el proceso de sus clientes, de una forma rápida y eficaz, en algunos casos calificados de "mágicos" por su impecabilidad y eficiencia. Estos Terapeutas son: Milton Erickson (hipnoterapeuta), Virginia Satir (terapeuta familiar), y Fritz Perls (creador de la terapia Gestalt). En las raíces de la PNL subyace también el trabajo del Equipo de Palo Alto y de manera especial las aportaciones del antropólogo y lingüista Gregory Bateson y de sus trabajos de investigación sobre la comunicación humana y la teoría de los sistemas.

La "Programación": se refiere a las habilidad de descubrir y escoger como podemos organizar y programar nuestra neurología, para que nuestros pensamientos, ideas, palabras, nos guíen hacia la consecución de resultados diferentes.

La parte "Neuro" de la PNL: recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y

sentimiento. Tomamos contacto con el mundo, mediante los cinco sentidos y damos sentido a la información actuando según la misma.

La parte "Lingüística": indica que usamos el lenguaje verbal y otros sistemas de comunicación no verbal para ordenar nuestros pensamientos, a través de los cuales nuestras representaciones neuronales son codificadas. Las cuales generan un comportamiento, conducta y un sistema representacional para comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.

La PNL, estudia el modelo básico de la comunicación humana de como las personas estructuramos, pensamos, aprendemos actuamos y organizamos nuestras informaciones internas, y de como vemos y percibimos al otro a través de nuestros propios mapas.

El entrenamiento en PNL, nos facilita herramientas para desarrollar capacidades y generar recursos de observación y flexibilidad en el campo de la comunicación, en los comportamientos y en las creencias que nos permitirán pensar, comunicarnos y actuar de forma efectiva en el mundo. Es un entrenamiento indicado para toda persona que quiera entender y experimentar en el campo de la comunicación humana, y son herramientas muy indicadas para terapeutas, psicólogos, maestros, educadores, negocios secretarias y equipos de trabajo.

La PNL, es un arte y una ciencia que nos ayuda día a día a crear un mundo en el cual todas las personas deseen pertenecer. Robert Dilts.

Presuposiciones de la PNL

La PNL, es un enfoque pragmático y fenomenológico en cuanto trabaja con modelos útiles sedimentados en la experiencia más que en la teorización. Se fundamenta en un conjunto de presuposiciones que, se han revelado útiles para la comprensión del funcionamiento del ser humano y de sus modelos de comunicación. Algunas de las presuposiciones más importantes son:

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; de cómo organizamos lo que vemos, escuchamos y sentimos, y de cómo revisamos y filtramos el mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos.

La PNL es un conjunto de técnicas eficaces que nos permiten lograr una buena comunicación. Facilita el aprendizaje de métodos para una buena formulación de y consecución de objetivos. Potencia la creatividad y la motivación. Genera un profundo autoconocimiento.

La PNL está constituida por un conjunto de principios y categorías adecuadas para analizar e identificar patrones de valores, conductas y relaciones. Está libre de contenido, y describe sin más cómo algo trabaja y funciona.

Objetivos generales del Practitioner en PNL.

Familiarizarnos en un conjunto herramientas de **comunicación con nosotros mismos y con los demás** que entre otras cosas permiten:

Aprender cómo funciona nuestra **neurología**, cómo creamos las estructuras de nuestro pensamiento y de nuestro comportamiento, y cómo podemos transformarlas.

Entender cuál es la estructura de la comunicación humana. Escucharnos y aprender a escuchar cómo nos comunicamos y descubrir por qué hemos creado nuestra determinada forma de comunicación.

Descubrir creencias y valores limitantes. Generar la habilidad de crear nuevas experiencias. Darnos permiso para encontrar nuevas rutas y caminar en una nueva dirección.

- El aprendizaje y la integración de las presuposiciones básicas de la PNL.
- Clarificar nuestros objetivos de quiénes somos, dónde estamos, qué hacemos y hacia dónde queremos caminar.
- Formar personas y profesionales capacitados y eficientes para aplicar la PNL, nivel Practitioner con respeto y profesionalidad.
- Incrementar el conocimiento de uno mismo, a través de aprender como me comunico conmigo y con los demás, de una forma ecológica para todos.
- Disfrutar aprendiendo e integrando un nuevo modelo para el aprendizaje..
- Permitir el descubrimiento, la modificación y la utilización de los patrones que actúan en las relaciones y en las experiencias humanas.
- Desarrollar nuestra agudeza sensorial.

- Descodificar la experiencia subjetiva, de manera que se aprende a transmitir del inconsciente todo lo que la persona vive en un momento dado.

Un modelo de cambio Reenfocar experiencias pasadas estresantes, y convertirlas en recursos para el porvenir. Aunque la PNL ayuda a conocer los mecanismos y procesos que guían nuestros actos, el objetivo es el cambio. Un cambio del que seamos responsables. Se trata de determinar dónde nos encontramos " estado presente", y donde queremos llegar " estado deseado".

Características de la PNL

1. Carácter **práctico**

El aspecto más importante de la PNL, quizá, sea su énfasis en lo instrumental. Los conceptos y programas de formación de PNL destacan la importancia de contextos de aprendizaje interactivo y experimental para que se puedan percibir y comprender fácilmente los principios y procedimientos.

2. Carácter **humanístico.**

Además, puesto que los procesos de PNL parten de modelos humanos reales, su valor y sus estructuras subyacentes suele ser intuitivamente muy asequibles a personas con escasa o nula experiencia previa. Aunque la PNL identifica y calibra las diferencias y estilos individuales de pensar, también afirma que podemos aprender de las experiencias de otras personas, porque hay similitudes fundamentales entre nuestros sistemas nerviosos.

3. Carácter **integrador**

La PNL parte de las ciencias neurológicas, lingüísticas y cognitivas. También se basa en principios de programación informática y de la teoría de sistemas. Su objetivo consiste en sintetizar diferentes tipos de teorías y modelos científicos, por tanto, uno de los valores de la PNL es que reúne varios tipos de teorías en una sola estructura. La PNL ha llegado a ser un sistema coherente y a conseguir una gran sinergia creativa. Lo que le da valor es el pensamiento que sostiene cada uno de los enfoques que la crearon

4. Carácter **interdisciplinar**

El marco de múltiples niveles proporcionado por la PNL hace posible reunir información conceptual abstracta en relación a los patrones y tendencias globales y culturales de manera que se pueda relacionar con instrumentos de organización concretos, con seminarios de formación y con acciones y comportamientos individuales.

Además de a usos terapéuticos se ha aplicado a otros campos como la gestión, la educación, las habilidades de venta, el desarrollo de organizaciones y la formación.

Los programas de formación relacionados con la PNL se han implantado en diversas grandes empresas y organizaciones en todo el mundo, entre ellas: Fiat, IBM, American Express, los ferrocarriles de Italia, Apple Computer, Xerox.

5. Enfoque **sistémico**

Conectar con un sentido de visión que abarca la totalidad de uno mismo, con el mismo y con su entorno. El sentido de pertenencia aporta una visión más amplia de uno mismo. La mente individual, es solo una parte, cuando se amplía se puede abrazar **todo lo que uno es.**

Metodología de aprendizaje

- Desde mi perspectiva de aprendizaje como y didacta de la AEPNL,. Y mi experiencia personal y profesional, guiare al alumno en su aprendizaje a través de:
- Información teórica de cada trabajo y demostraciones prácticas para facilitar la comprensión de los contenidos del curso al alumno.
- Trabajo experiencial para que cada alumno se ejercite en el manejo de las estrategias, modelos y habilidades presentadas en cada demostración. Análisis de los resultados después de cada práctica.

- Entrenamiento teórico y práctico en el uso de diferentes modelos y roles de comunicación.
- La participación activa de todos los participantes..
- Apoyo activo del alumno durante la formación.

Material Didáctico

Cada participante recibirá durante el curso un dossier con el correspondiente material teórico que facilite el buen seguimiento del mismo.

Horas de formación

El nivel Practitioner en PNL compuesto de formación teórico y práctica se compone en su totalidad de 90 h.

Asistencia

Para una buena asimilación de los objetivos es imprescindible la asistencia al 100% de la misma. En caso de no poder asistir a algún módulo será recuperable en la próxima formación.

Certificación

Al completar el Nivel Practitioner en PNL, el didacta evaluará los conocimientos teóricos y prácticos del alumno y su asimilación de los contenidos. El diploma de Practitioner en PNL, está avalado por la Asociación Española de PNL.

Dirigido a:

Toda persona que desee incrementar sus recursos, su motivación y su capacidad de comunicación, tanto en el ámbito personal como profesional. : profesores, médicos, enfermeras, terapeutas, actores...

Programa de contenidos

Nivel Practitioner

- **Presuposiciones de la PNL.**
- **Raíces Históricas y evolución de la PNL.**
- **Construcción de la experiencia subjetiva. El mapa personal de la realidad.**
- **Etapas y curva del aprendizaje (Bandura)**
- **Calibración y agudeza sensorial.**
- **Creación de sintonía (Rapport)**
- **Escucha activa y realimentación (Feedback)**
- **Posiciones perceptivas.**
- **El proceso de cambio. Estado Presente. Estado Deseado.**
- **Diseño y consecución de objetivos.**
- **Sistemas representativos.**
- **Submodalidades.**
- **Accesos oculares.**
- **Predicados.**
- **Señales de Congruencia/ Incongruencia.**
- **Estado Asociado/ Disociado.**
- **Anclas: Métodos y procedimientos.**
- **Círculo de Excelencia.**
- **Gestión de estado emocionales. Inteligencia Emocional.**
- **Meta modelo del lenguaje.**
- **Introducción a la Metáfora.**
- **Niveles lógicos y alineamiento.**

- **Introducción a la línea del tiempo.**
- **Modelo del Chasquido (Swish)**
- **El modelo P.O.P.S.**
- **Estrategias mentales.**
- **Generador de nuevos comportamientos.**
- **Ecología y cambio en PNL.**
- **Detección e integración de polaridades.**
- **Cambio de historia personal.**
- **Cura rápida de fobias.**
- **Reencuadre de experiencias limitantes.**
- **Corte de dependencias emocionales.**
- **Identificación y cambio de creencias limitadoras.**
- **Introducción a los meta programas.**
- **Aplicaciones de la PNL a diferentes contextos.**

Practitioner: Periodicidad semanal

Inicio: Jueves 8 Octubre 2009. Horario de 10 a 14 h.

Precio: 126,00 al mes

Currículum

Coordinación y Dirección	<p>ROSA FARRÉS VILARRASA</p> <p>Psicoterapeuta. Terapeuta de Respiración Consciente Integrativa. Trabaja desde 1987, en sesiones individuales y de grupo. En 1992 introduce en su trabajo la PNL y el enfoque ericksoniano. Miembro didacta de la AEPNL. En 1999 conoce a Bert Hellinger y su trabajo en Constelaciones Familiares. En el año 2002 imparte su primera Formación Profesional de Constelaciones. Miembro Didacta de la AEBH. Formada en Psicología de los Eneatipos y Terapia Integrativa por Claudio Naranjo. Fundadora y codirectora de META-Escola d'Autoconeixement. Des de el curso 2005-2006, profesora colaboradora de la Universidad de Barcelona.</p>
---------------------------------	---

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

Bateson, Gregory:

"Pasos hacia una ecología de la mente". Ediciones Lohlé-Lumen 1998

R. Bandler, J. Grinder: *"La estructura de la magia"* Edit. Cuatro vientos.

Oconor J. Seymour J. *" Introducción a la PNL " Urano"*. 1992

Dilts, Robert: *"Liderazgo Creativo PNL"*. Urano 1998.

Jonh. J. Emerick.

"Sé la persona que quieres ser". Ediciones Urano 1988

Grinder, J. Bandler, R: *" Trance Fórmate"* Urano 1993

O'CONNOR, Joseph y MCDERMOT, Ian:

"Introducción al Pensamiento Sistémico". Urano 1998