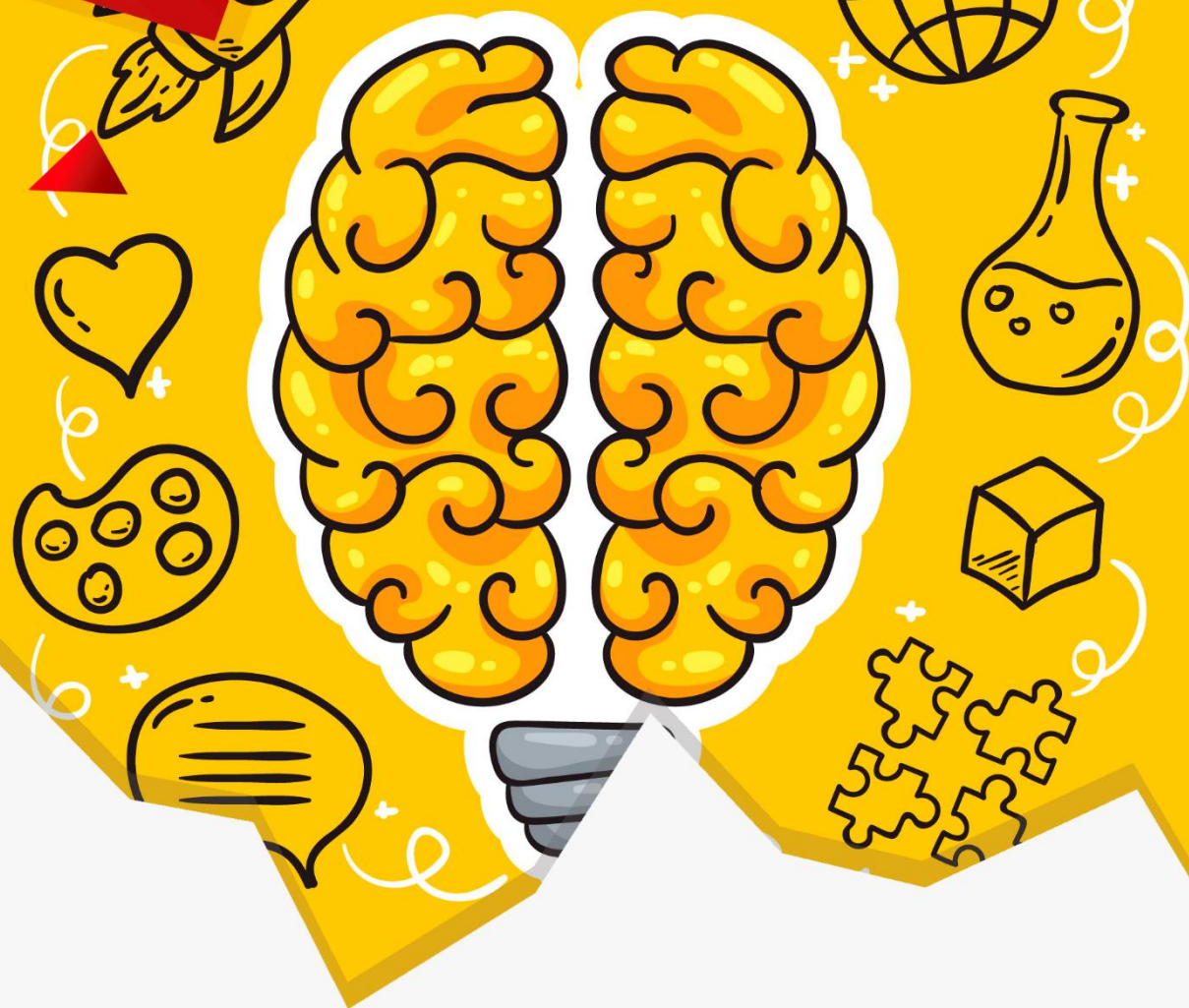


DIPLOMATURA EN PNL

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

**Programa de la
Capacitación**

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

DIPLOMATURA EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Este Programa de Capacitación está diseñado para que **logres cambios en tu vida, mejorando la comunicación y descubriendo tus recursos**. Podrás conocer cómo funcionamos los seres humanos y cómo se pueden hacer cambios para conseguir una realidad más funcional.

Comprender la relación entre la neurología (cuerpo-mente), la comunicación con nosotros mismos, el entorno (lenguaje) y los aprendizajes que incorporamos (programas), te permitirá alcanzar una mayor calidad de vida.

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



OBJETIVOS GENERALES:

- Entrenar a los alumnos como operadores de la PNL propiciándoles herramientas, técnicas y modelos de gestión y autogestión.
- Enfatizaremos en CÓMO enseñar respecto al QUÉ enseñar, para conseguir potenciar los resultados de los alumnos.
- Se aplicará un sistema de reforzamiento de demostrada eficiencia para promover el aprendizaje y desarrollar habilidades.
- La incorporación y dominio de conceptos se dará forma gradual y repetida, reforzando los aprendizajes a lo largo del tiempo.

OBJETIVOS GENERALES:

- Introducir en el mundo de la PNL como generadora de cambios.
- Dominar sus técnicas tanto para la aplicación personal como para el desempeño de facilitador.
- Conocer nuestro mapa mental y reconocer el de otros aceptando las diferencias, flexibilizando la conducta.



- Desarrollar las habilidades de autoconocimiento y las principales habilidades sociales y aprender a manejar el estrés y las situaciones conflictivas.
- Comprender la influencia del desarrollo de la Inteligencia Emocional en todos los niveles.
- Incrementar la confianza personal.
- Gestión de las emociones.
- Reconocer nuestros recursos para el cambio positivo.
- Resolver conflictos internos que limitan el accionar.
- Definir en forma clara y operativa la meta individual, para luego guiar las acciones y estrategias que se abordarán para alcanzarla.
- Desarrollar la flexibilidad interna y la inteligencia emocional para responder de forma asertiva y creativa a los constantes cambios que ocurren en el ambiente profesional o en la vida personal.
- Mejorar la retroalimentación en la comunicación: feedback.
- Establecer y definir objetivos poderosos y ejecutables.
- Mejorar estrategias para tomar decisiones efectivas.

PLAN DE ESTUDIO



✓ **Introducción a la PNL**

- ¿Qué es la PNL?
- Historia y principales representantes.
- Bases de Programación Neurolingüística (PNL).
- Supuestos básicos de la PNL.
- Cerebro triuno: hemisferios de la neo-corteza.
- El aprendizaje para el cambio.
- Mapas y filtros.

✓ **El Mundo de la Percepción**

- Las creencias y los modelos mentales.
- Creencias potenciadoras, creencias limitantes y cómo afectan las experiencias.



- Claves de accesos oculares.
- Estructura de la experiencia interior: submodalidades e intensidad emocional.
- Metaprogramas.
- Lenguaje sensorial y comportamiento.
- Predicados y claves sensoriales.
- Sistemas representativos.
- Calibración: aprendiendo a escuchar y a observar estados mentales.
- Línea de tiempo.
- Anclaje: visual, auditivo y físico.
- Autoanclaje.
- Anclando a otros.
- Puente a futuro.

✓ **Inteligencia Emocional y PNL**

- ¿Qué son las emociones?
- Componentes de la emoción.
- Emociones y respuestas fisiológicas.
- Tipos de emociones.
- PNL – Utilidad de las emociones.
- PNL – Origen de las emociones ¿realidades o creencias? El mapa no es el territorio.
- Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas.
- Preguntas aclaratorias.
- Gestión de emociones.
- Comunicación asertiva.
- Empatía y *Rapport*.

✓ **Estrategias desde la PNL para Resolución de Conflictos**

- Concepción del conflicto desde la PNL.
- Causas de los conflictos interpersonales.
- Pasos para manejar adecuadamente un conflicto.
- Diferentes estilos de manejar un conflicto.



- Herramientas y estrategias de PNL para utilizar las conductas inefectivas como claves para reconocer los conflictos.
- Herramientas y estrategias de PNL para identificar y comprender las reacciones emocionales a los conflictos:
 - Cómo reconocer la emoción.
 - Cómo reconocer el conflicto.
 - Cómo lograr la motivación para resolver conflictos.
 - *Do's and Don't's* ante un conflicto o un problema que despierta emociones negativas.
 - Herramientas y estrategias de PNL para prevenir reacciones explosivas en una situación conflictiva.
 - Cómo utilizar la PNL para generar las habilidades comunicativas y una conversación constructiva entre los participantes de un conflicto.
 - Ejercicios prácticos y vivenciales para resolver problemas.
 - Herramientas y estrategias de PNL para crear un plan personal utilizando estrategias para resolver un conflicto.
 - Herramientas para afrontar los conflictos de manera funcional.

✓ **El Metamodelo Lingüístico**

- Comunicación y hemisferios cerebrales.
- La comunicación interpersonal e intrapersonal en PNL.
- El poder del Lenguaje.
- Lenguaje corporal y lenguaje tonal.
- Conexiones de comunicación profunda: estructuras lingüísticas superficiales y profundas; creencias y valores.
- Las preguntas de excelencia.
- Comunicación digital y analógica.
- Sintonía en la comunicación: estableciendo y manteniendo el *Rapport*.
- El *feedback* en la comunicación.

✓ **Lenguaje de la Precisión**



- Metamodelo del Lenguaje. Herramienta de precisión para identificar:
 - Generalizaciones.
 - Distorsiones.
 - Eliminaciones.
- Modelo de Milton Erickson. Estados de la mente:
 - Asociado.
 - Disociado.
- Formulación y precisión de objetivos:
 - Estado presente – estado deseado.
 - Técnica POPS.
 - Estrategia de Disney.

✓ **Reencuadre: Transformación de Significados y Comunicación Indirecta**

- Descubriendo las intenciones positivas.
- Reencuadrar conductas o comportamientos (*reframing*):
 - Reencuadre de contexto.
 - Reencuadre de contenido.
- Posiciones perceptuales y transformación de significados.
- Uso de metáforas y anécdotas.
- Niveles neurológicos.
- Estrategias operativas para el modelaje de la excelencia.
- Anécdota y Metáfora.

