

# FORMACIÓ de PNL a VIC –2024

## Programació Neurolingüística

### Què és la Programació Neurolingüística (PNL)?

La programació neurolingüística és una metodologia que ens permet obtenir coneixement de com funcionem les persones per a poder enfocar-nos als objectius que realment són idonis per nosaltres mitjançant un coneixement profund en habilitats de comunicació i funcionament neurològic. En definitiva la PNL ens ajuda a millorar les nostres relacions i ens facilita la vida.

La informació que obtenim de les nostres experiències viscudes s'emmagatzema al nostre cervell i al sistema nerviós. S'organitza en el que denominem Programes (aprenentatge genètics i socials). Aquests processos i experiències amb base neurològica s'expressen a través de la comunicació verbal i no verbal. A partir d'aquí la PNL estudia com cada persona es construeix la seva pròpia experiència subjectiva i com funcionem les persones des d'aquests programes neuro-lingüístics.

La PNL es fonamenta en Semàntica General, Gramàtica Transformacional, Teoria de Sistemes, Pragmatisme, Fenomenologia, Positivisme Lògic i sobretot en les NEUROCIÈNCIES, és a dir, l'estudi de l'anatomia, fisiologia, bioquímica i biologia molecular del sistema nerviós i la seva relació amb la conducta i els aprenentatges.

### Quina formació pots fer?

- **Introductor de PNL:** Correspon a l'inici del primer nivell. És un curs introductor de vint hores per a poder viure en primera persona en què consisteix la metodologia i obtenir algunes eines. Seguidament es pot continuar amb el Practitioner.
- **Practitioner en PNL:** És el primer nivell de Programació Neurolingüística on s'adquireixen les bases de la metodologia. Permet generar un canvi intern de la persona i millorar la comunicació i l'autoconeixement, així com conèixer les tècniques més rellevants de la PNL per generar canvis de comportaments.

## **Què aconseguirás en aquesta formació?**

- Aprendre les eines i recursos de PNL per millorar les habilitats de comunicació, de gestió del canvi en qualsevol àrea de la vida (personal, professional, familiar, relacional, parella...) per ajudar-te a tu mateix i a altres persones a aconseguir el màxim potencial.
- Millorar la teva capacitat d'escolta activa, de llegir el llenguatge no verbal, d'atenció i consciència, d'observació plena i present.
- Descobrir nous recursos personals, relacionals i professionals.
- Millorar l'autoconcepte de tu mateix i facilitar les relacions amb les persones del teu voltant.
- Obtenir recursos concrets en la comunicació amb l'altra, aplicables a tots els àmbits.
- Conèixer tècniques de gestió del canvi per a poder reprogramar conductes o comportaments no desitjats.
- Integrar tot el contingut fàcilment i poder prendre consciència dels propis canvis progressivament.

## **PNL per a Recursos Humans:**

La programació neurolingüística és una metodologia que es pot aplicar a tots els àmbits, tot i així, a nivell empresarial i en concret per a RRHH, la PNL et permetrà:

- Millorar la comunicació de l'equip de professionals.
- Generar estratègies per a establir objectius i aconseguir-los.
- Canviar la perspectiva de les persones entre elles, generant més empatia i comprensió.
- Donar eines per a gestionar les pròpies emocions.
- Dotar a les persones de recursos per a la gestió del canvi i la resolució de conflictes.
- Adquirir més autoconeixement d'un mateix i del funcionament de les persones a nivell intern.
- Millorar les relacions entre les persones.
- Donar valor a l'equip de persones.

## Calendari, format i horaris de la formació:



### **INTRODUCTORI en PNL** (Programació Neurolingüística)

**FORMAT:** DIMATS TARDA

**DATES:** **GENER 2024** 16/23/30 | de 17.30 a 21h

**PREU:** 210€ | (Formació bonificable per **FUNDAES**)

**INFO:** [www.muramura.cat](http://www.muramura.cat) | [info@muramura.cat](mailto:info@muramura.cat)

**LLOC:** Muramura – Vic

---



### **PRACTITIONER en PNL** (Programació Neurolingüística)

**FORMAT:** DIMARTS TARDA SETMANAL

**DATES:** **GENER** 16/23/30 | de 17.30 a 21h – **Introductori\***

**FEBRER** 6/13/20/27 | de 17.30 a 21h

**MARÇ** 5/12/19 | de 17.30 a 21h

**ABRIL** 9/16/30 | de 17.30 a 21.30h

**MAIG** 7/14/21/28 | 17.30 a 21.30h | Dia 1 – 9.30h a 20h

**JUNY** 4/11/18 | 17.30 a 21.30h

**PREU:** **Matrícula:** 210€ (correspon a l'introductori) | **Import restant:** 1090€

**TOTAL:** 1300€ | (Formació bonificable per **FUNDAES**)

**INFO:** [www.muramura.cat](http://www.muramura.cat) | [info@muramura.cat](mailto:info@muramura.cat)

**LLOC:** Muramura – Vic

---

**QUÈ ÉS:** La formació bàsica en PNL s'inicia amb el primer nivell anomenat **Practitioner en PNL**. En aquest curs s'estableixen les **bases de la programació neurolingüística** estructurades en tres grans blocs: **comunicació, canvi i excel·lència**. És un **curs experiencial** on els alumnes podran viure en pròpia pell les tècniques de la PNL, adquirir **més autoconeixement** i començar a fer **canvis concrets d'algunes conductes o comportaments** no desitjats. Aquest és el primer pas per poder aprofundir més en el següent nivell, el Màster Practitioner. La metodologia **majoritàriament pràctica** que permet **experimentar la PNL** en la pròpia pell i **integrar els continguts fàcilment**.

**FORMADORA:** **Núria Orriols:** Psicòloga. Directora de l'àrea de PNL de l'Institut Gestalt de Barcelona. Membre didacta de l'AEPNL. Màster i Trainner en PNL. Coaching Wingwave. Coaching Generatiu per Robert Dilts i Steven Gilligan i Màster en Hipnosis Ericksoniana. Programa SAT Claudio Naranjo.

**ACREDITACIÓ:** Certificació acreditada per l'**AEPNL** (Associació Espanyola de PNL).

**REQUISITS:** Per a poder realitzar el nivell Practitioner de PNL és imprescindible haver fet el nivell introductori, que correspon a les quatre primeres sessions del calendari.

---

### **Programa de Continguts:**

***El programa de continguts del curs Introductori també està inclòs en el curs de Practitioner en PNL.***

### ***PROGRAMA DE CONTINGUTS – INTRODUCTORI EN PNL***

- Pressuposicions de la PNL.
- Arrels històriques y evolució de la PNL.
- Construcció de la experiència subjectiva. El mapa personal de la realitat.
- Calibratge y agudeses sensorial.
- Creació de sintonia (rapport).
- Escolta activa y realimentació (Feedback).
- Disseny y consecució d'objectius.
- Sistemes representacionals i Submodalitats.

### ***PROGRAMA DE CONTINGUTS – PRACTITIONER EN PNL***

- Pressuposicions de la PNL.
- Arrels històriques y evolució de la PNL.
- Construcció de la experiència subjectiva. El mapa personal de la realitat.
- Calibratge y agudeses sensorial.
- Creació de sintonia (rapport).
- Escolta activa y realimentació (Feedback).
- Disseny y consecució d'objectius.
- Sistemes representacionals i Submodalitats.
- Accesos oculars.
- Estat associat /dissociat.
- Ancoratges: mètodes y procediments.
- Posicions perceptives.
- El procés de canvi. Estado Present y Estat Desitjat.
- Predicats.
- Senyals de congruència / incongruència.
- Cercle de la excel·lència.
- Gestió d'estats emocionals. Intel·ligència emocional.
- Metamodel del llenguatge.
- Introducció a la Metàfora.
- Nivells lògics i alineament.
- Introducció a la línia del temps.
- Model Swish.
- El model P.O.P.S.
- Estratègies mentals.
- Generador de nous comportaments.
- Ecologia y canvi en PNL.
- Detecció i integració de polaritats.

- Canvi d'història personal.
- Cura ràpida de fòbies.
- Reenquadrament de creences limitadores.
- Dependències emocionals.
- Identificació y canvio de creences limitadores.
- Patró Xocolata Godiva
- Aplicacions de la PNL a diferents contextos.