



Curso «Programación neurolingüística para el crecimiento personal»

Objetivo general	
	Utilizar algunas de las herramientas de la programación neurolingüística para acceder a estados de plenitud.
Objetivos específicos	
	<ul style="list-style-type: none">▪ Mejorar de la comunicación intra e interpersonal▪ Identificar el estado de la mente▪ Cambiar el estado emocional▪ Analizar la realidad presente▪ Clarificar los objetivos personales▪ Desarrollar los recursos necesarios para el logro de objetivos▪ Conocer y manejar herramientas para mejorar el desempeño profesional
Contenido temático	
	<ol style="list-style-type: none">1. Elementos básicos de la PNL<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué es la PNL?▪ Componentes básicos de PNL▪ Supuestos básicos de PNL▪ Niveles neurológicos de PNL2. Nuestros mapas y filtros<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Cómo hacemos los mapas mentales?▪ Percepción<ul style="list-style-type: none">○ Sistemas representacionales. Ejercicio○ Modalidades y submodalidades○ Predicados. Ejercicio○ Pistas de acceso ocular. Ejercicio○ Pistas de exploración▪ Posiciones preceptuales. Ejercicio▪ Cambios de estado. Ejercicio3. Especificación de la información<ul style="list-style-type: none">▪ Metamodelo▪ La estructura profunda y superficial del lenguaje▪ Especificación de contexto y del proceso▪ Identificación de indicadores. Ejercicio4. Propiciando los cambios<ul style="list-style-type: none">▪ Objetivos<ul style="list-style-type: none">○ Estructura○ Chequeo ecológico. Ejercicio



	<ul style="list-style-type: none">▪ Aprender, desaprender y reaprender<ul style="list-style-type: none">○ Disposiciones emocionales que dificultan el aprendizaje○ Disposiciones emocionales que facilitan el aprendizaje.Ejercicio5. Cambio generativo<ul style="list-style-type: none">▪ Información por medio de los sentidos. Herramienta▪ Cambio de estados emocionales. Herramienta▪ Cartografiar experiencias. Herramienta▪ El logro de objetivos. Herramientas▪ Cambiar la historia personal▪ Generando nuevos comportamientos6. Herramientas para mantener un buen estado<ul style="list-style-type: none">▪ Anclajes. Herramienta▪ Añadidura de recursos. Herramienta▪ Círculo de excelencia. Herramienta▪ Contextualización de un cambio a futuro. Herramienta▪ Técnicas para generar alternativas. Herramienta▪ Escuadre como sí▪ Nuevo generador de conductas▪ Estrategias para responder a las críticas
Metodología	
	La didáctica del curso considera 30% de teoría para contextualizar cada uno de los temas y 70% de práctica que prevé el entrenamiento del participante en la utilización de las herramientas de la PNL. Su participación será individual y en grupos pequeños; se busca un entrenamiento vivencial que propicie su motivación e interés para el crecimiento personal.
Duración	
	30 horas