# PROGRAMMA WORKSHOP OPEN

## Professionista di PNL – livello base

...modellare l'eccellenza per ottenere risultati migliori.

WhiteDoveBiz
FORMAZIONE, COACHING, COUNSELING.

### durata

5 giorni - 2 step (sab-dom + ven-sab-dom)

### descrizione

La PNL (Programmazione Neuro-Linguistica ) nasce agli inizi degli anni '70 dall'osservazione e dall'analisi del comportamento di alcuni personaggi straordinari, il cui successo professionale legato al loro livello di efficacia li rende paragonabili a dei "maghi".

Richard Bandler e John Grinder attraverso i loro studi si resero conto che alla base dei successi di questi personaggi erano presenti degli schemi comportamentali/comunicazionali ricorrenti (patterns) e che questi elementi erano oltre che osservabili anche riproducibili (modellamento).

Il corso esplora e descrive l'insieme di conoscenze e di modelli estratti da tali esempi di eccellenza e li rende applicabili con semplicità alla nostra realtà quotidiana permettendo ad ognuno di noi di dare il meglio di sé e valorizzando al massimo le nostre potenzialità e le qualità inespresse.

### obiettivi

- Comunicare con maggiore efficacia e migliorare le relazioni personali e professionali
- Creare rapidamente una profonda sintonia, fiducia e "connessione" con chi desideri
- Cambiare rapidamente il modo in cui ti senti ed accedere a stati emotivi produttivi
- Aumentare le tue capacità di motivazione, influenza e persuasione
- Scoprire e cambiare le convinzioni che ti stanno limitando
- Eliminare abitudini e comportamenti indesiderati
- Creare obiettivi precisi e motivanti ed intraprendere la strada per raggiungerli

### a chi è rivolto

A chiunque abbia intenzione di migliorare il proprio livello di performance sul posto di lavoro, nelle relazioni personali, nello sport, con la famiglia.

### contenuti

- Storia e i presupposti della Programmazione Neuro Linguistica.
- Il linguaggio trasformazionale, cambio di significato.
- I livelli della comunicazione: verbale, paraverbale e non verbale.
- Gli stati interni, la fisiologia e R.I.
- La Calibrazione.
- Il Rapport e il Ricalco e Guida: instaurare un ponte di comunicazione e fiducia con le persone.
- I sistemi rappresentazionali V, A, K, O, G: il funzionamento dei cinque sensi nella percezione del mondo.
- Gli accessi oculari.
- Le Submodalità e le tecniche ad esse correlate: cambiare abitudini e schemi comportamentali indesiderati.
- Gli obiettivi ben formati: definire gli obiettivi in modo coerente al funzionamento della mente.
- Le posizioni percettive.
- Lo Stato Risorsa: accedere ad una condizione psico-fisica potenziante.
- Le Ancore risorsa: utilizzare al meglio gli stimoli che influenzano lo stato mentale.
- Il Meta Modello: il potente modello linguistico della PNL per arricchire la rappresentazione del mondo, propria e altrui, e ottenere informazioni di qualità dalle altre persone.
- Il Milton Model: i modelli linguistici utilizzati da Milton Erickson.
- La cura delle fobie: metodo rapido per risolvere le paure che ci imprigionano

### metodologia didattica

Il workshop ha un taglio esperienziale che prevede, oltre ad una parte teorica, il coinvolgimento dei presenti in una serie di esercizi che hanno lo scopo di favorire una pronta applicazione delle tecniche apprese tramite role playing e giochi di ruolo.

© White Dove srl 2011