



# El Poder Del Cambio Con Programación Neurolingüística

**Sku:** PA385

**Horas:** 40

## OBJETIVOS

- Comprender qué es la PNL y su utilidad.
- Conocer cómo surgió y quiénes son sus creadores.
- Conocer cómo funciona la mente y el aprendizaje.
- Analizar las presuposiciones en las que se apoya la PNL.
- Aprender a definir objetivos para poder conseguirlos.
- Conocer recursos para impulsarse hacia la acción y conseguir el éxito.
- Tomar conciencia de la reactividad y proactividad al cambio.
- Aprender recursos y técnicas para identificar y eliminar dificultades para conseguir objetivos.
- Aprender qué es y cómo funciona la comunicación.
- Conocer cómo pensamos y su relación con lo que comunicamos.
- Aprender a establecer sintonía para mejorar interrelaciones.
- Conocer los diferentes tipos de lenguaje sensorial para conectar con los demás.
- Conocer las ‘trampas’ del lenguaje y aprender a “desmontarlas”.
- Aprender a controlar tu vida modificando las submodalidades de tus recuerdos.
- Aprender técnicas para recuperar nuestros recursos y superar momentos difíciles o situaciones nuevas.
- Conocer técnicas y recursos que ayudan a superar miedos, exceder creencias limitantes, construir la autoestima y usar las emociones con inteligencia.
- Descubrir herramientas útiles para la gestión de conflictos.
- Conectar tu creatividad con una estrategia de negocios exitosa para ampliar tus acciones y alcanzar tus objetivos.

## CONTENIDOS

## **1. El comienzo del cambio**

1. Comprender la PNL
  1. Definiciones de PNL
  2. Historia breve de la PNL
  3. Fundamentos de la PNL
2. Presupuestos de la PNL
  1. El mapa no es el territorio
    1. Representaciones del mapa de la realidad
      1. Formación del mapa
      2. Diferentes formas de percibir la realidad
      3. Mapas propios y personales
      4. Mapas para lograr el éxito
    2. Otros presupuestos básicos de la PNL
      1. No hay fracaso, solo posibilidad de aprendizaje
      2. Toda conducta conlleva una intención positiva
      3. Mente y cuerpo son un solo sistema
      4. El resultado de la comunicación es la respuesta que genera en el receptor
      5. Todos nosotros, en determinados contextos, tenemos todos los recursos
    3. El funcionamiento de la mente
      1. Programar y reprogramar
        1. Programando nuestra mente
        2. Capacidad de aprendizaje
        3. La clave del éxito
        4. Cuidar las palabras
      2. La mente inconsciente y los automatismos
      3. El significado del éxito
      4. Aprender, desaprender y reaprender

## **2. Controlar el timón de la vida**

1. La reformulación de objetivos y su ecología
  1. Conocer lo que se quiere
  2. Fijando objetivos
    1. Cómo fijar objetivos
    2. Objetivo expresado en positivo
    3. Objetivo que dependa de ti
    4. Objetivo que sea ecológico
    5. Objetivo que sea verificable
    6. Objetivo que esté trazado en el tiempo
  3. La importancia de los valores
  4. Técnica de visualización
2. El plan de acción
  1. Qué es el plan de acción
  2. Técnica de los niveles lógicos del cambio
    1. Explicación de los niveles lógicos del cambio
    2. Aplicación práctica de la técnica
    3. Aplicación práctica para conseguir distancia emocional

4. La importancia de generar opciones
3. Ponerse en acción
4. Lenguaje inseguro vs lenguaje seguro
5. Pequeños pasos hacia el éxito
  1. Compromiso PAT
  2. Ejercicio: crear una voz interior positiva
  3. Ejercicio: sintonizar tu postura con tu voz
6. Reactividad vs proactividad hacia el cambio
  1. Círculo de preocupación y círculo de influencia
    1. Círculos imaginarios de Covey
    2. ¿Víctima o protagonista?
  2. Creencias limitantes y potenciadoras de la acción
    1. Detectar creencias limitantes
    2. El poder de las creencias y cómo nos condicionan
    3. Tipos de creencias
      1. Creencias globales y reglas
      2. Creencias potenciadoras y limitantes
    4. Detectar creencias limitantes
    5. Cambiar de creencia limitante a potenciadora
    6. Modelo para interiorizar y sustituir creencias

### 3. **Cómo crear "36" e influir en los otros**

1. La comunicación humana
  1. Comunicación
  2. La percepción del mundo
  3. El modelo de comunicación en PNL
2. Conectando con los otros
  1. Calibrar para saber más
  2. Crear confianza con rapport
    1. Definición de rapport
    2. Formas de hacer rapport
    3. Medir el nivel de sintonía con el rapport
    4. Situaciones donde romper el rapport
    5. Indicaciones para establecer rapport
    6. Beneficios de generar rapport
3. La escucha activa
  1. Definición de escucha activa
  2. Ventajas de la escucha activa
  3. Cómo conocer tu nivel de escucha activa
4. Los filtros de la información
  1. Tipos de filtros
  2. Lenguaje sensorial
    1. Canales sensoriales
    2. Características para reconocer cada canal sensorial
    3. Claves de acceso ocular
    4. ¿Cómo leer las miradas de la gente?
    5. ¿Qué indican los patrones oculares?
    6. ¿Funcionan las pistas de acceso ocular para todos?

3. Entender mejor con el Metamodelo
  1. Comunicación verbal
  2. Generalización
  3. Eliminación
  4. Distorsión
  5. Conclusión
4. "Viajar a las profundidades" con los Metaprogramas
  1. Metaprogramas de tratamiento de información
  2. Metaprogramas de comportamiento
  3. Aplicación práctica para convencer

#### **4. La caja de herramientas**

1. Controla los mandos de tu vida con PNL. Las Submodalidades
  1. Tabla de submodalidades y preguntas de análisis
  2. Aprende a modificar las submodalidades
  3. Cambia la sensación de tus experiencias pasadas a través de las submodalidades
2. Empoderarse disparando anclas
  1. El anclaje
  2. Apilamiento de anclas
  3. Anclaje de poder
  4. El círculo de la excelencia
3. Eliminando respuestas con PNL
  1. Técnica 'swish'
  2. El antes y el después en la técnica 'swish'
4. Solución de conflictos con PNL
  1. Técnica "Triple posición perceptiva"
  2. Rescatar los recursos
5. Las Polaridades. Cómo integrar las contradicciones con la PNL
  1. Técnica "Integración de polaridades"
  2. Técnica "Integración de partes"
6. Estrategia de creatividad con la PNL
  1. Modelo de creatividad de Disney