

Taller d'habilitats de comunicació amb tècniques de PNL per a generar canvis.



Introducció i història de la PNL.

John Grinder, professor de lingüística de la Universitat de Califòrnia

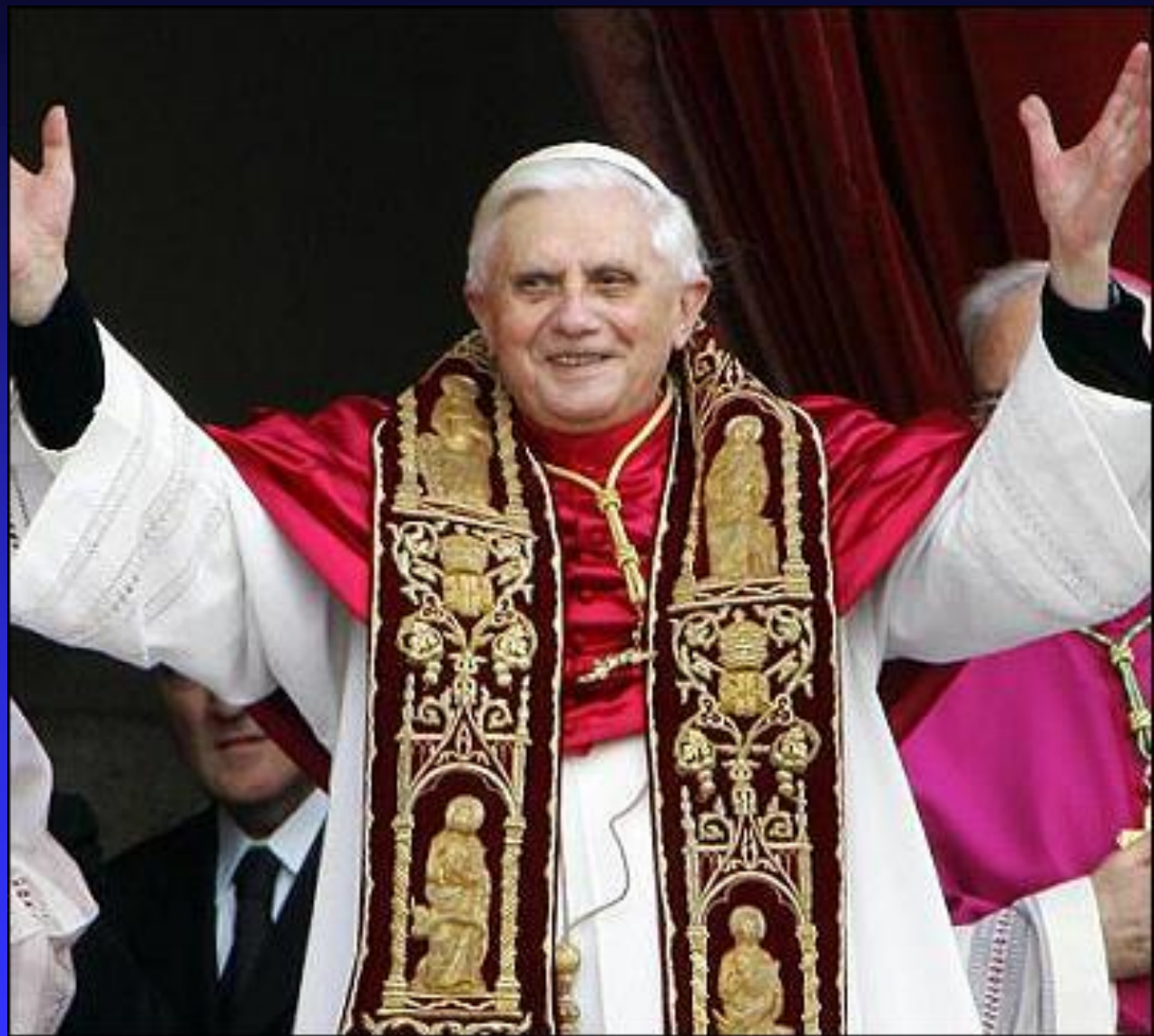
Richard Bandler, estudiant de psicologia de la mateixa universitat

- Fritz Perls, psicoterapeuta creador de la teràpia Gestalt
- Virginia Satir, psiquiatre experta en teràpia familiar
- Milton Erickson, psiquiatre expert en hipnoteràpia.

PNL







Premises de la PNL

- Tot comportament te una intenció positiva
- Tots tenim els recursos necessaris per als nostres objectius
- El fracàs és una oportunitat

Teoria de la comunicació

- Paraules 7%
- To de veu 38%
- Expressió corporal 55%

La qualitat de la comunicació es la resposta que s'obté.



RAPPORT

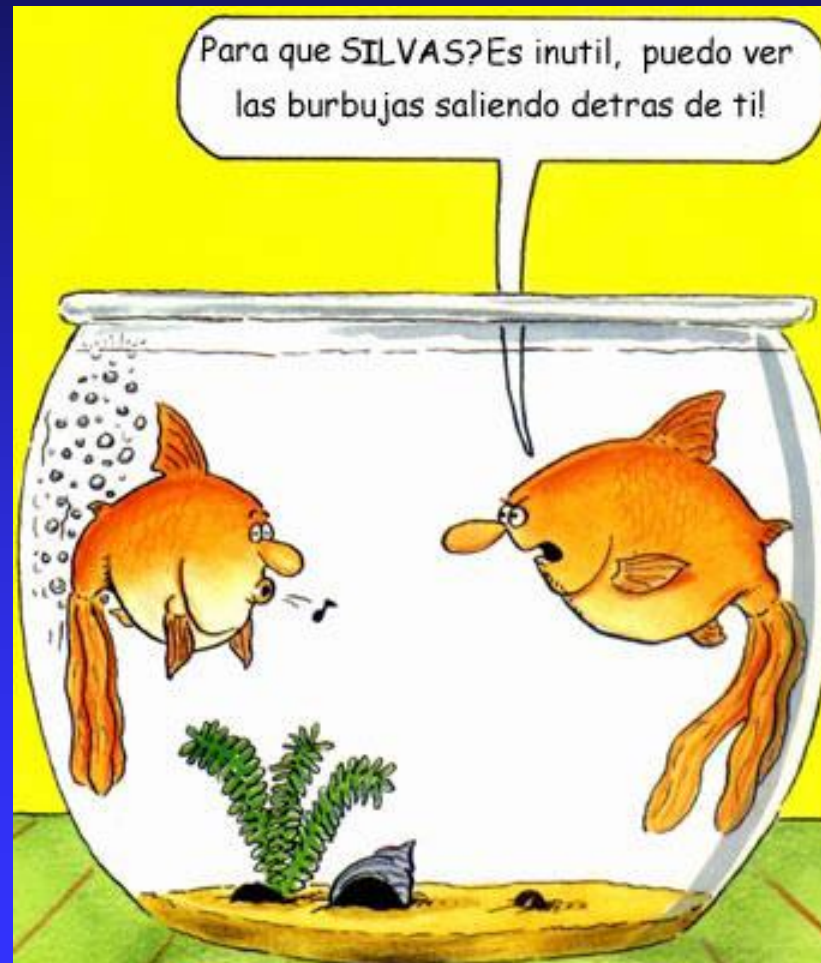
ACOMPANYAMENT NO VERBAL



CONGRUÈNCIA



NO VERBAL



VERBAL

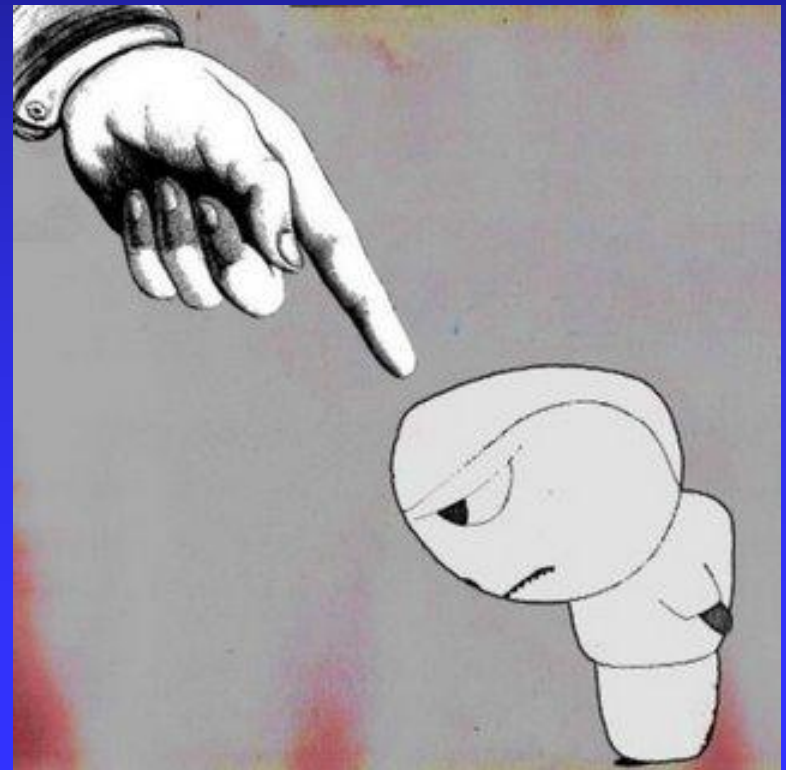


CALIBRAT



Model SATIR

- CONCILIADOR VS ACUSADOR
- HIPERRACIONAL VS PASOTA
- CONGRUENTE



EL MAPA NO ES EL TERRITORI

Alfred Korzybski



El pastor viajero



Filtres





LO QUE DICEN ELLAS...

Vete al super, limpia el sofá, friega y seca los platos, mira si hay leche, cuelga la ropa, quita el polvo a la tele, compra un desatascador y saca al perro un rato



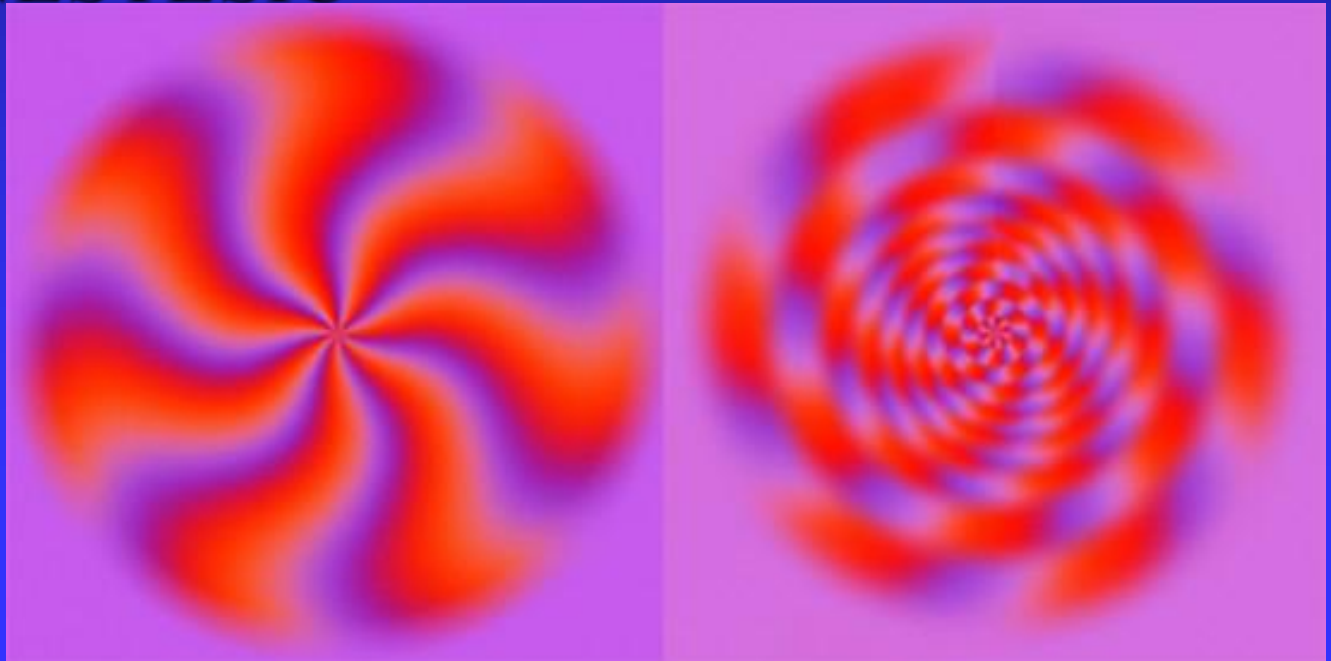
LO QUE ENTIENDEN ELLOS...

Vete al super, limpia el sofá, friega y seca los platos, mira si hay leche, cuelga la ropa, quita el polvo a la tele, compra un desatascador y saca al perro un rato



SUBMODALITATS I CANALS

- VISUAL
- AUDITIU
- CINESTÈSIC



Visual

Ver

A primera vista

Evidentemente

Visiblemente

Claro

Luminoso

Esclarecer

Aclarar

Objetivo

Perspectiva

Ilustrar

Pintoresco

Brumoso

Lúcido

Clarividente

Lugar común

Ilusión

Espejismo

Ver la vida color de rosa

Auditivo

Escuchar

Si oí bien

Prestar oído

Con el oído alerta

Hacer el sordo

Hacer eco

Campanada

Estar a tono

Jugar con toda la gama

Grito agudo

Aullar

Hablar, decir

Sonar falso, verdadero

Oír

Oír voces

Armonía

Orquesta

Nota falsa

Kinestésico

Sentir

Sentido común

Los pies en la tierra

Calor

Tibieza

Frialdad

El corazón en la mano

Tomar a pecho

Contacto

Es como para comérselo

Huele a...

Pesado

Liviano

Choque

Asir

Tener olfato

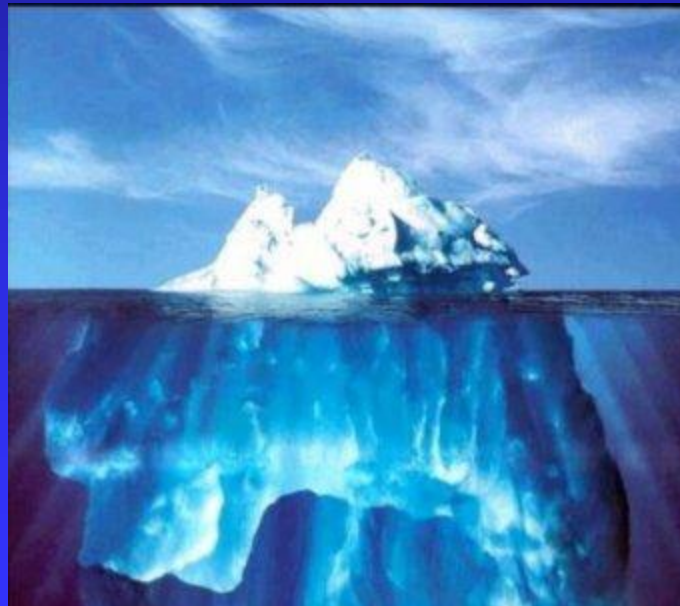
Experimentar

resentir



METAMODEL DEL LLENGUATGE

- ESTRUCTURA PROFUNDA
- ESTRUCTURA SUPERFICIAL



ESTRUCTURA SUPERFICIAL

ESTRUCTURA SUPERFICIAL

SENTIDO - RESUMEN

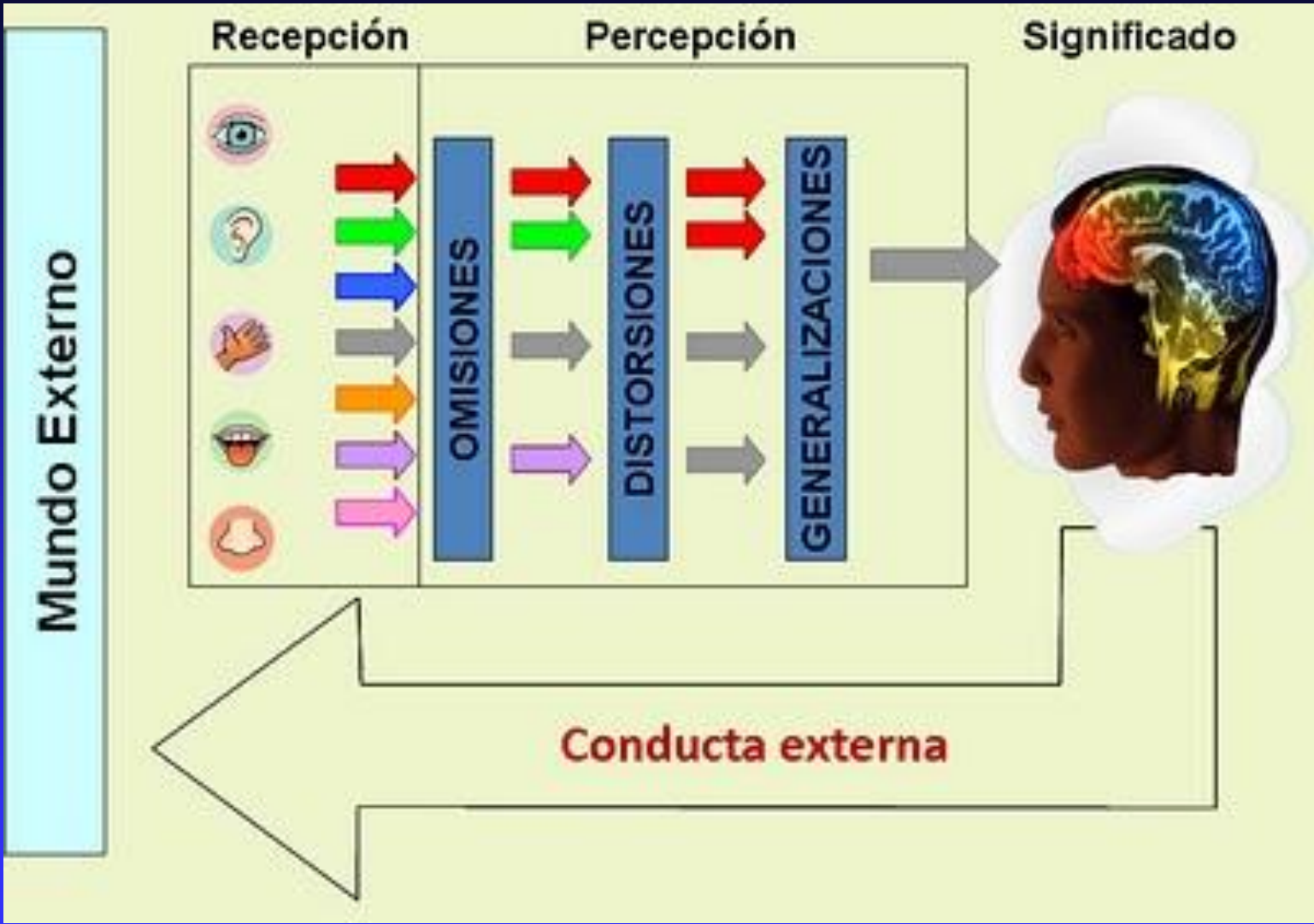


INTERPRETACIÓN

ESTRUCTURA PROFUNDA
EXPERIENCIAS

REFERENCIAS INTERNAS
EXPERIENCIAS PROPIAS





Nivells neurològics



CENTRARSE



GENERAR CANVIS



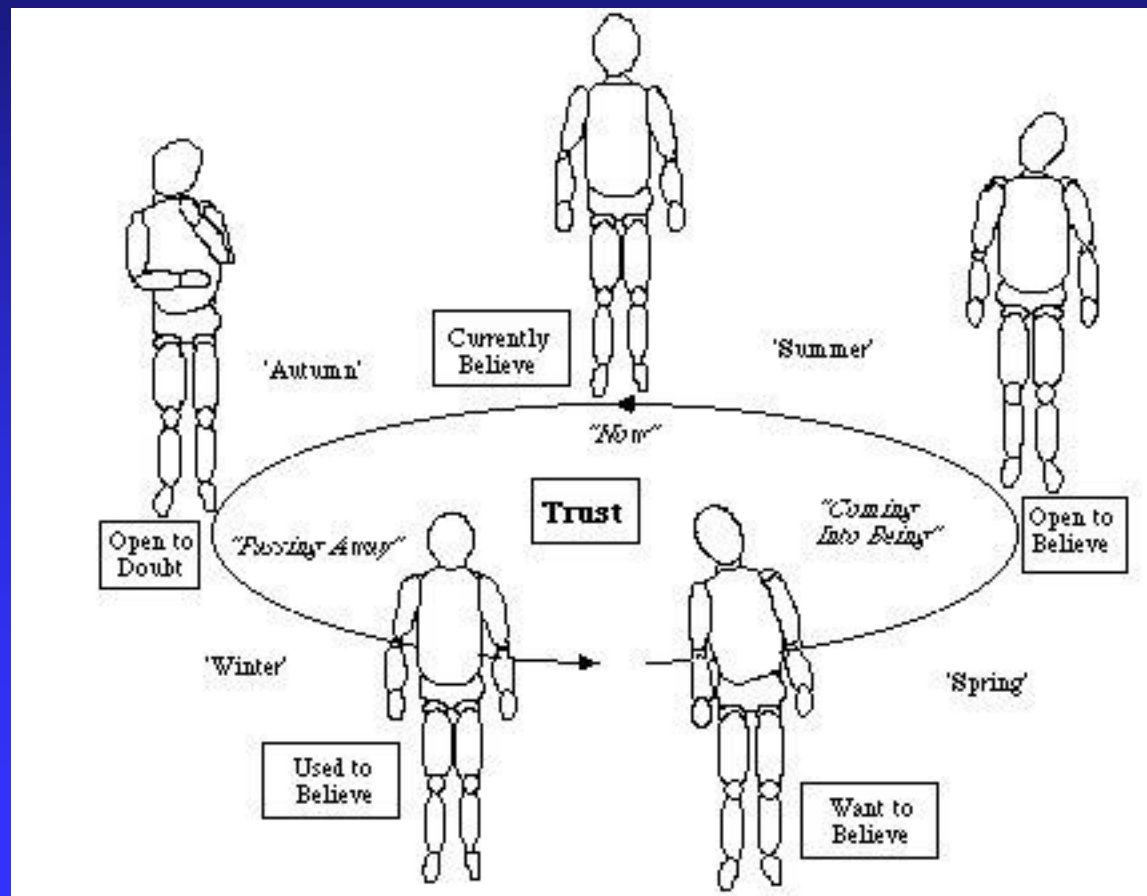
A MILLOR?



Canvi natural



CANVI DE CREENCES

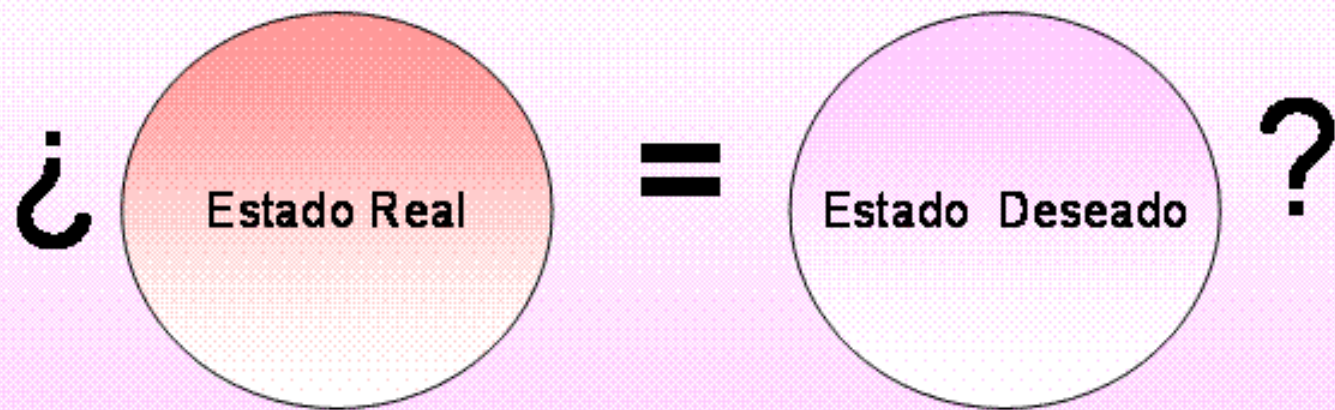


OBJECTIUS



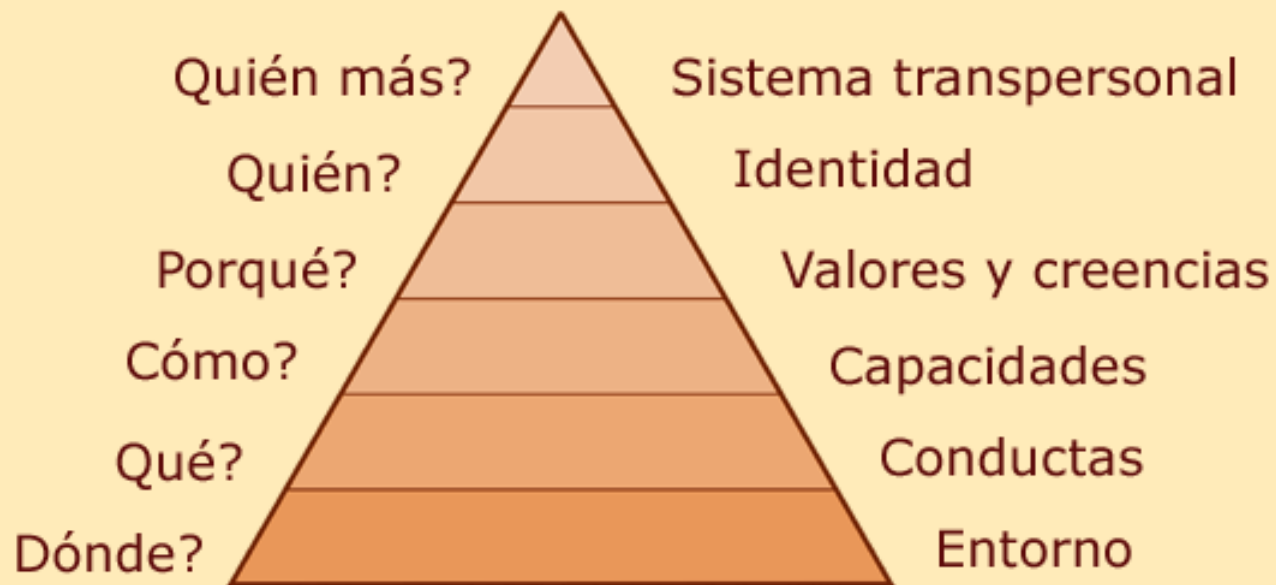
Formular bé els objectius

- EN POSITIU
- QUE DEPENGUI D'UN MATEIX
- ESPECÍFIC
- COM SABRÉ QUE ESTÀ ASSOLIT
- RECURSOS
- TAMANY
- ECOLÒGIC



OBSTACLES I RESISTENCIES

- Ón?
- Què? Quina cosa?
- Com?
- Per què?
- Qui?

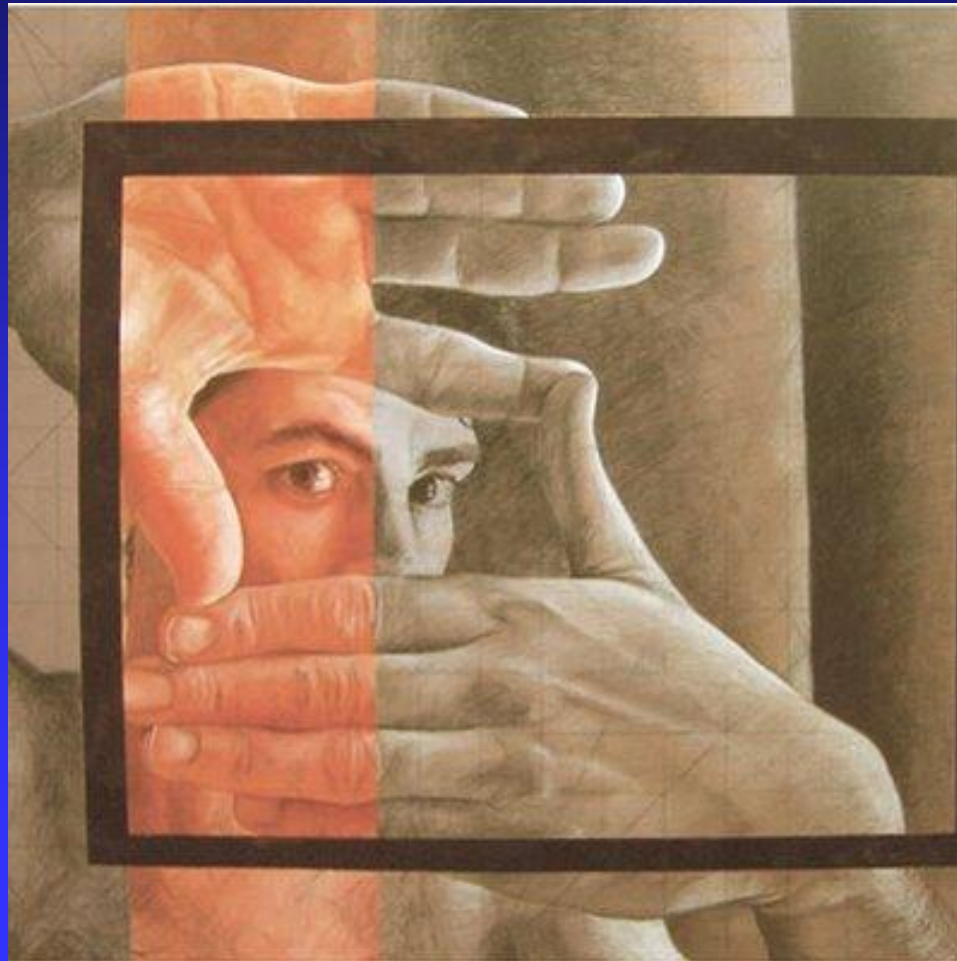


CREENCES LIMITADORES





MARCS I REENQUADRAMENT



MARCS

- MARC PROBLEMA
- MARC SOLUCIÓ



REENQUADRAMENTS





AL MAL TIEMPO

Buen tatuaje



¡Feliz
navidad!

¡Tu P ta
Madre!

REENQUADRAMENT

- ACOMPANYAR
- TREURE DE LA ZONA DE CONFORT
- NOU MARC

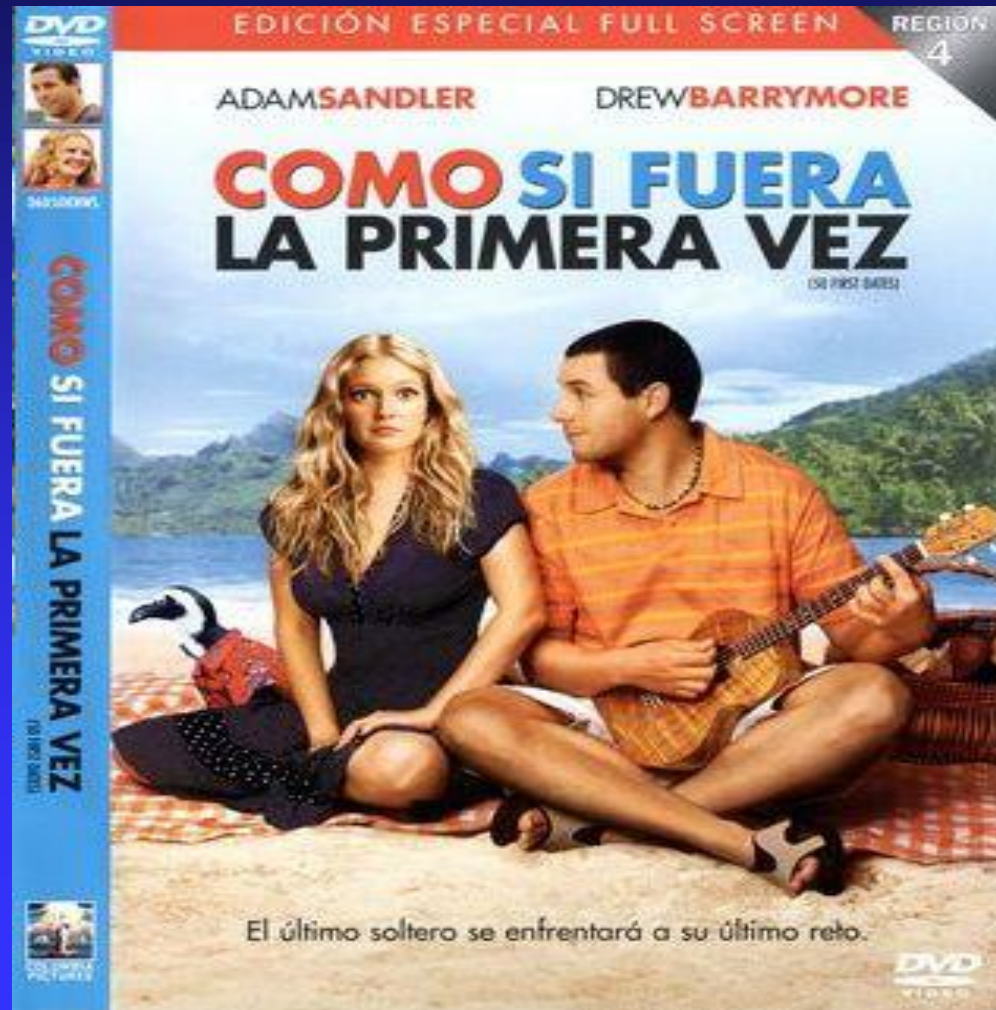
Bruce Banner:
eres un amante
horrible, la
tienes pequeña,
eres un error
y odio a tu
familia...

Eres feo como el demonio,
besas como un pez muerto
y me acuesto con
tu mejor
amigo





MARC “COM SI”







METÀFORES



LLENGUATGE HIPNÒTIC

- INTENCIONADAMENT IMPRECÍS





A LA CONSULTA

- ACOMPANYAMENT
- METAMODEL DEL LLENGUATGE
- NIVELL DEL PROBLEMA
- IDENTIFICAR CREENCES
- IDENTIFICAR MARC
- DISSENY D'OBJECTIUS
- TREURE DE LA ZONA DE CONFORT
- REENQUADRAR

GRÀCIES

