



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE DANTE ALIGHIERI DI PADOVA,  
CON IL CONTRIBUTO DEL COMUNE DI PADOVA, ASSESSORATO  
DECENTRAMENTO E QUARTIERI, QUARTIERE 5 SUD-OVEST,  
ORGANIZZA UN CORSO DI  
**PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA**



# PNL

Programmazione NeuroLinguistica

**PNL**  
Programmazione NeuroLinguistica

**STRATEGIE**

per ottimizzare il nostro modo di lavorare,  
riposare, apprendere, giocare, amare, vivere

**Il programma si articolerà in otto incontri, durante i quali saranno esposti i fondamenti della PNL affiancati dalla pratica assistita.**  
**Il costo di Euro 10 a serata, per un totale di 80 Euro, andrà versato alla prima lezione.**  
**Gli incontri, tenuti dal professor Amato Maria Bernabei, si svolgeranno a Padova ogni Venerdì dalle ore 21 alle 23 presso la Sala Video ex Scuderie Carotta, Piazza Napoli, 41.**

**Il corso avrà inizio Venerdì 20 Gennaio 2017 e le iscrizioni saranno accolte, in ordine cronologico, entro il 13 Gennaio 2017.**

**La quota di iscrizione è di Euro 20**  
da versare con bonifico bancario su  
Iban IT 61 R 07601 12100 000090769290  
o mediante bollettino postale sul Conto Corrente n° 90769290, entrambi intestati ad Associazione Culturale Dante Alighieri, con causale «Corso PNL 2017».

Oltre ad effettuare il versamento, è necessario **contattare gli organizzatori** per rilasciare le proprie generalità ed un recapito telefonico, per posta elettronica o ai numeri telefonici che seguono:

**per contatti ed informazioni**  
adalabo@libero.it // tel. 049 8710647 - cell. 347 8959748

**Tra gennaio e marzo 2017, ogni venerdì sera, otto incontri per apprendere come utilizzare in concreto**

**1a PNL (Programmazione Neuro Linguistica)**

potenziando le capacità di relazione  
accrescendo l'autostima

migliorando i rapporti interpersonali sia privati che professionali  
sviluppando la capacità di raggiungere i propri obiettivi

**LA MAPPA NON È IL TERRITORIO:** *la realtà è sempre la «nostra» realtà, è l'idea che ognuno si costruisce della realtà. Quando questa idea è utile, non mettiamola in discussione! Se però essa genera conflitti e disagi, allora*  
CERCHIAMO DI MODIFICARLA.

## PREMESSE AL PROGRAMMA

Il programma del corso si prefigge di fornire una conoscenza propedeutica che permetta di stabilire se impegnarsi per la conoscenza più avanzata:  
*un sapere di che, per sapere se...*

La metodologia è basata sull'esposizione dei **principi fondamentali** della PNL affiancata dalla dimostrazione e dalla **pratica assistita**, senza le quali risulterebbe difficile l'apprendimento.

### QUALI CAMBIAMENTI PRODURRÀ L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI PNL?

- **potenziamento delle capacità di relazione** personale
- accrescimento dell'**autostima**
- **miglioramento dei rapporti interpersonali**, sia a livello personale che professionale
- **capacità di raggiungere i propri obiettivi**

### **OBIETTIVI GLOBALI**

- identificare i meccanismi di funzionamento del cervello umano per imparare a ristrutturare le proprie esperienze ed ottenere duraturi **miglioramenti nella propria vita** per servirsene
- imparare ad analizzare linguaggio e comportamento dell'interlocutore per **adattare la propria comunicazione** e renderla efficace
- imparare a **gestire gli stati d'animo** propri e quelli dell'interlocutore
- imparare a suscitare e a darsi **motivazione**
- imparare a servirsi di **strategie e comportamenti di eccellenza**
- **apprendere le regole** da seguire per l'instaurarsi di relazioni facilitanti, per la risoluzione dei problemi, per il conseguimento degli obiettivi

### **PNL CHE COSA**

La PNL è una vera e propria "ginnastica mentale, un metodo per sviluppare le nostre potenzialità e raggiungere i massimi obiettivi nella vita professionale e privata" (Granata, specialista PNL).

### **PNL PER CHI**

**La PNL è per tutti!**

Se vogliamo condurre una vita più agevole e appagante, saper intervenire sulle nostre esperienze e sui comportamenti che ne derivano imparando a "riprogrammarli", è importante tanto quanto alimentarsi in modo corretto.

Il corso è particolarmente adatto a chiunque, per scopi personali o professionali, voglia acquisire tecniche di comunicazione avanzata vantaggiose in qualsiasi settore.

### **PNL PERCHÉ**

La PNL è un bene primario! In qualunque momento noi ci esprimiamo attraverso dei comportamenti ed attraverso ogni comportamento, comunichiamo. Gli insuccessi sono di solito legati a strategie non adeguate, al cattivo uso delle nostre risorse; gli esiti sfavorevoli nella relazione con gli altri spesso dipendono anche dagli errori nella comunicazione. La sola maniera per migliorare la vita di ogni giorno, nei rapporti con se stessi, con i familiari, con gli amici, con l'ambiente di lavoro, lo strumento più utile per conseguire risultati soddisfacenti in ogni iniziativa, è impadronirsi delle tecniche della PNL, per **controllare il modo di apprendere, di agire, di comunicare.**

## METODOLOGIA

La metodologia prevede l'alternarsi della lezione teorica, indispensabile per acquisire i concetti di base e una terminologia condivisa, a strategie didattiche in grado di coinvolgere attivamente i partecipanti nel processo di assimilazione.

L'obiettivo è quello di raggiungere il massimo apprendimento nel più breve tempo possibile, in relazione al seguente schema:

- individuare le problematiche individuali, utilizzando la tecnica oggetto di apprendimento
- spiegare la struttura essenziale della tecnica
- mettere in pratica la tecnica con esercitazioni guidate
- raccogliere i feedback
- illustrare più ampiamente la tecnica sul piano teorico

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### **PNL**

che cosa e perché - breve storia della PNL

### **La comunicazione**

assunzione di responsabilità (l'efficacia della comunicazione dipende dal risultato) - feedback (o riconoscimento) - aspetti della comunicazione (contenuto - relazione - contesto); livelli e loro congruenza (livelli verbale, paraverbale, non verbale e loro accordo) - calibrazione, ricalco, guida (rendere l'interlocutore protagonista della comunicazione attraverso la creazione di un rapporto di sintonia) - accessi oculari (LEM) (lettura del pensiero attraverso l'analisi della posizione degli occhi) - posizioni percettive (sapere indossare all'evenienza i panni dell'interlocutore) - convinzioni e valori (saper trasformare le proprie convinzioni limitanti in convinzioni potenzianti; tenere in considerazione i valori e le convinzioni altrui) - metaprogrammi (approfondire la conoscenza del modo in cui ogni individuo sperimenta la realtà).

### **Apprendimento e orientamento**

apprendimento sensoriale e filtri nella formazione della "mappa", cioè della rappresentazione soggettiva della realtà - mappa e territorio: generalizzazioni, deformazioni, cancellazioni - esperienza, convinzioni, comportamenti e loro relazione - sistemi rappresentazionali (VAK: visivo, uditivo, cenestesico; il sistema preferenziale) - time line: associazione e dissociazione rispetto alla linea del tempo - lo stato d'animo e i livelli neurologici: possibilità di modificare i propri stati d'animo.

### **Gli obiettivi**

obiettivi e criteri di "buona formazione": come pianificare in modo efficace i propri obiettivi per raggiungerli misurando i risultati.

### **Il cambiamento**

modellamento (realizzare gli scopi desiderati sull'esempio di chi è riuscito nel proprio intento) - ancoraggio (come ricreare uno stato d'animo desiderato attraverso un segnale) - submodalità (come modificare la sensazione e il significato di un'esperienza variando il canale percettivo) - Metamodello e Milton Model: rapporto e ristrutturazione (empatia ed utilizzo di un sistema di domande per adeguare le nostre risposte e riorganizzare la nostra interpretazione della realtà).