



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE DANTE ALIGHIERI di Padova,
in collaborazione con il COMUNE DI PADOVA, organizza
un corso di PNL, PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA



STRATEGIE

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

Tra ottobre e novembre 2016, ogni giovedì sera, otto lezioni per apprendere come utilizzare in concreto la PNL potenziando le capacità di relazione, accrescendo l'autostima, migliorando i rapporti interpersonali sia privati che professionali, sviluppando la capacità di raggiungere i propri obiettivi.

Il programma si articolerà in otto incontri di due ore ciascuno, 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 **ogni giovedì dalle ore 21 alle 23** nella **Sala Ivo Scapolo di via M. Sanmicheli, 65 a Padova**.

Il corso avrà inizio giovedì 6 ottobre 2016 e le iscrizioni saranno accolte, in ordine cronologico, entro il 30 settembre. 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 2016".

Informazioni: adalabo@libero.it, tel. 049 8710647, cell. 347 8959748.

L'intento è raggiungere il numero minimo di venti partecipanti. In caso di adesioni insufficienti, l'Associazione si riserva di annullare il corso restituendo agli iscritti la quota di 20 euro.

QUALI CAMBIAMENTI PRODUCE 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
- 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 dell'interlocutore
- imparare a suscitare e a darsi motivazione
- imparare a servirsi di strategie e comportamenti di eccellenza
- apprendere le regole per l'instaurarsi di relazioni facilitanti, la risoluzione dei problemi, 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 ogni settore.

PNL PERCHÉ

- La PNL è un bene primario! In qualunque momento noi ci esprimiamo attraverso comportamenti e, 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

La Programmazione Neuro Linguistica

- 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 la 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 lines: associazione e dissociazione rispetto alla linea del tempo
- Stato d'animo e livelli neurologici: possibilità di modificare i propri stati d'animo.

Gli obiettivi

- Obiettivi e criteri di "buona formazione": 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: rapporti e ristrutturazione (empatia ed utilizzo di un sistema di domande per adeguare le nostre risposte e riorganizzare la nostra interpretazione della realtà).

Amato Maria Bernabei, nato a Secinaro (Aq) nel 1945, vive e lavora a Vigonza (Pd). Docente in istituti della provincia di Padova, ha all'attivo numerose pubblicazioni in versi e in prosa. Laureatosi in Lettere a pieni voti con una tesi sullo sviluppo della personalità nell'età evolutiva, tuttora coltiva lo studio di branche della psicologia quali la PNL e l'ipnosi, che applica talvolta all'apprendimento scolastico e che lo hanno fatto apprezzare come formatore aziendale. Si occupa anche di musica, soprattutto nella sfera della creatività attraverso tecnologie avanzate, ed è stato apprezzato esecutore di musica jazz-latinoamericana. Ha collaborato a spettacoli radiotelevisivi come ideatore, direttore artistico, critico e autore.