

PNL

EXERCICIS DE PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA

MARÇ 2010

PER AMPLIAR

PER SABER MÉS:

[HTTP://DESCUBIRPNL.COM](http://DESCUBIRPNL.COM)

[HTTP://WWW.DANIELGABARRO.CAT](http://WWW.DANIELGABARRO.CAT)

[HTTP://TALENTINSTITUT.COM](http://TALENTINSTITUT.COM)

[HTTP://WWW.ESTRATEGIASPNL.COM](http://WWW.ESTRATEGIASPNL.COM)

BIBLIOGRAFIA:

ARMÉNDARIS, RUBÉN. *PNL. TRANSFORMA TU VIDA.* (2002). EDICIONES PAX MÉXICO.

CUDICIO, CATHERINE. *CÓMO COMPRENDER LA PNL* (1999). EDICIONES GRÁNICA.

CUDICIO, CATHERINE. *LA PNL: LAS CLAVES PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN* (2006). GESTIÓN 2000.

DE DOBRINSKY, MERLINA. *PNL: APLICADA A LOS NEGOCIOS* (2009). EDICIONES LEA

SAMBRANO, JAZMÍN. *PNL PARA TODOS* (2003). ED. ALFA

OBJECTIUS.

-CONÈIXER TÈCNIQUES PER APLICAR A L'EMPRESA QUE MILLORIN LES RELACIONS HUMANES.

-DESCÒBRIR TÈCNIQUES DE CREIXEMENT PERSONAL PER MILLORAR LA INTEGRACIÓ A L'EQUIP DE TREBALL.

- APRENDRE A DONAR RESPOTES POSITIVES EN SITUACIONS DE CONFLICTE.

- AUGMENTA LA CONFIANÇA EN SÍ MATEIX..

-BUSCAR NOVES ALTERNATIVES A LES NOSTRES CONDUCTES

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es pot realitzar de dues maneres diferents:

1 - Presencialment a l'aula amb una escolta col·lectiva del programa de radio de Catalunya Radio, L'Ofici de Viure. *Exercicis de PNL*, que trobarem a l'adreça web: <http://www.catradio.com/audio/422258/Exercicis-de-PNL>

2- Cada alumne el realitzarà a casa seva per la qual cosa el/la professor/a facilitarà l'adreça anterior i les instruccions per treballar.

L'activitat cal plantejar molt oberta per provocar la reflexió personal de l'alumne i només caldrà que respongui a les següents **preguntes**:

1- Què és la Programació Neurolingüística (PNL) i quin és la seva finalitat?

2-Quin és l'origen de la PNL.

3-Té alguna aplicació pràctica al món de les relacions laborals?.

Intenta obtenir més informació pel teu compte sobre la PNL i comenta allò que consideris més interessant. Hauràs de citar les fonts d'informació.

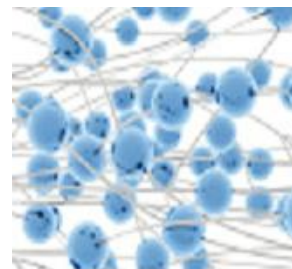
LA PNL

La PNL és una part de la Psicologia que estudia l'experiència des del punt de vista subjectiu. Com organitzem el que percebem i com revisem i filtrem el món exterior mitjançant els nostres sentits.

També explora com transmetem la nostra representació del món a través del llenguatge.

Mitjançant l'activitat actual proposem una aproximació a la PNL per una triple via:

- Escoltant un programa de l'Ofici de Viure de Catalunya ràdio.
- Ampliant la informa-

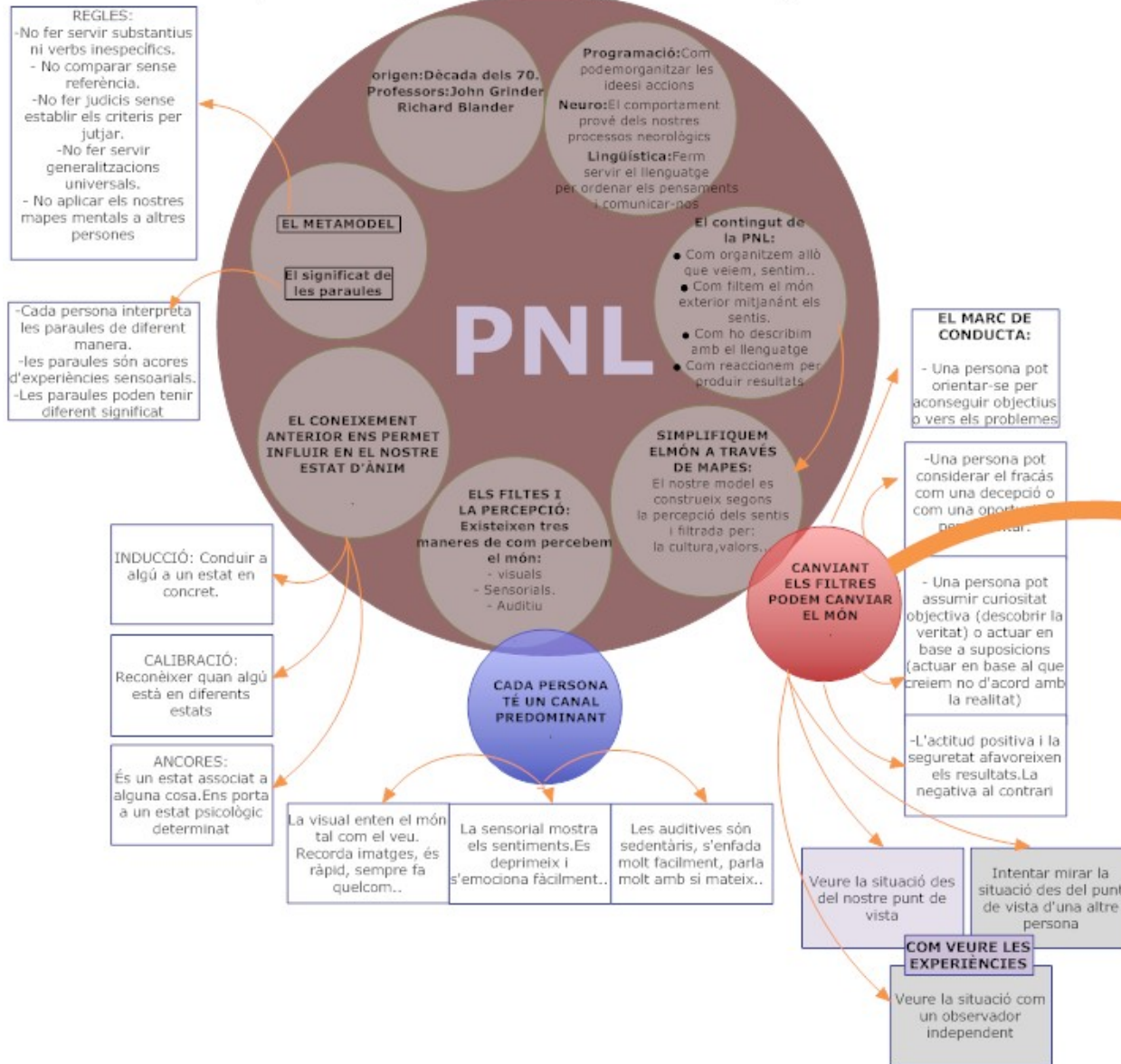


ció a través de la web.

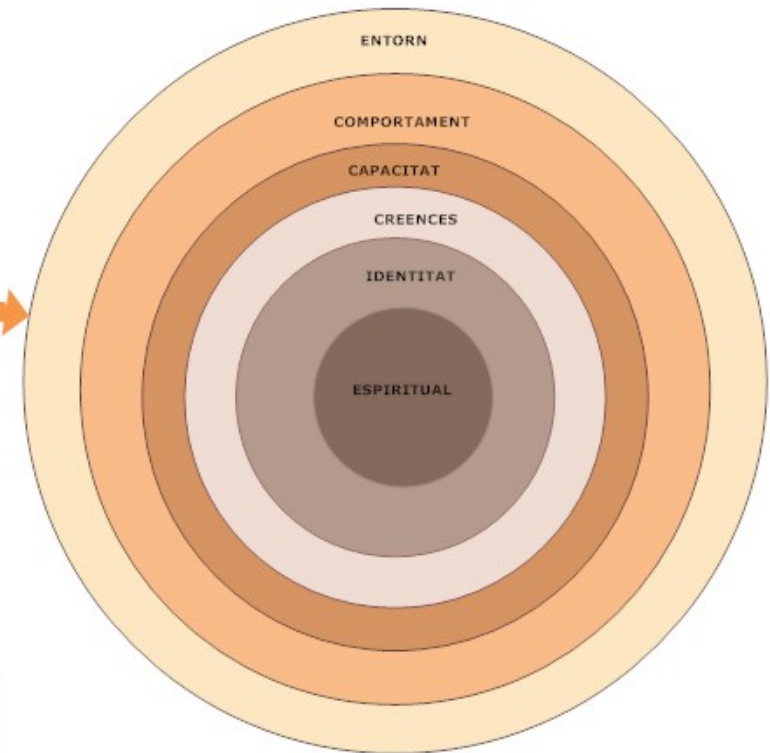
- Oferint una breu bibliografia per aprofundir en els conceptes

A la pàgina següent s'inclou un esquema orientatiu pel professor que caldrà complementar amb informació que clarifiqui els diferents conceptes que apareixen en el mateix.

Aproximació esquemàtica a la Programació Neurolingüística



NIVELLS DEL CANVI



-ESPIRITUAL: BASE DE LA NOSTRA EXISTÈNCIA. QUÈ FEM AQUÍ?
 -IDENTITAT: ELS NOSTRES VALORS ESSENCIALS.
 -CREENCES: IDEES QUE CREIEM QUE SÓN VERITAT. L'ACCIO DIÀRIA ES BASA EN ELLES.
 -CAPACITAT: CONJUNT D'HABILITATS I ESTRATÈGIES QUE FEM SERVIR A LA VIDA.
 - COMPORTAMENT: ACCIONS CONCRETES QUE FEM.
 -ENTORN: ALLÒ AL QUE REACCIONEM.
Un canvi en el nivell essencial comportarà una modificació a la resta de nivells.

Nota: L'esquema anterior és una aproximació a la PNL i no té pretensions d'ésser exhaustiu per això és recomanable complementar-ho amb llibres, articles, resums..o qualsevol altre material que ens doni una visió més àmplia d'aquesta tècnica. Això és especialment recomanable per a persones que no tinguin una idea molt clara de que és la PNL: