

PNL (Programació Neurolingüística) - Mindfuness

Subvencionat pel Consorci
Convocatòria 2018



ESCOLA SANT
GERVASI
COOPERATIVA

Àrea de Qualificació
Professional

Escola Sant Gervasi Cooperativa
Cr. Sabadell 41, 08100 Mollet del Vallès
93 5795430 / www.santgervasifc.com

www.santgervasifc.com

Comentaris generals de l'oferta formativa

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Aquest itinerari inclou les següents accions formatives:

Denominació	Tipus	Hores
PNL (Programació Neurolingüística)	Curs	30 hores
Mindfulness	Curs	30 hores
Total hores de l'itinerari		60 hores

Planificació de les accions formatives:

- Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades de manera que aquelles persones vulgui realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.
- Els possibles candidats es poden inscriure a totes les que vulguin d'aquest itinerari, **ja sigui únicament a una o bé a totes.**

Programes i Continguts de les accions formatives:

Programació neurolingüística

Hores:

- 30

Objectius:

Objectius generals:

- Obtenir els aprenentatges més precisos per a la detecció i modificació de patrons en les relacions i experiències humanes.

Objectius específics:

- Aprendre a gestionar recursos davant dificultats relacionals i situacionals.
- Treballar amb eines de PNL per incrementar la comunicació, la relació d'ajuda, la creativitat i l'excel·lència personal i professional. (disseny d'objectius-metes)

Continguts:

Que és PNL?

- a. Pressupostos bàsics de la PNL
- b. Què és el mapa?
- c. Disseny i consecució d'objectius
- d. Calibratge i agudesa sensorial
- e. Experiència sensorial versus al·lucinació (afirmacions i interpretacions)
- f. Nivells de competència en l'aprenentatge
- g. Comunicació verbal, no verbal i metafòrica
- h. Submodalitats pel canvi

Sobre comunicació

- a. La comunicació humana
- b. Construccions lingüístiques. Meta-model.
- c. Sincronia i rapport
- d. Acompanyament verbal i no verbal
- e. Coherència – incoherència
- f. La reformulació
- g. Triple posició perceptiva
- h. Sistemes representacionals

Sobre la relació d'ajuda

- a. Triple posició perceptiva.
- b. Polaritats. Exercici per integrar contradiccions.
- c. La comunicació en la relació d'ajuda moderna
- d. Abordatge de conflictes interpersonals.

Sobre excel·lència personal

- a. Jerarquia de valors
- b. Condicions de bona formulació i realització d'objectius
- c. Nivells neurològics
- d. Estratègia de creativitat
- e. Ecologia de vida

MINDFULNESS

Hores:

- 30

Objectius:

Objectius generals:

- Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

Objectius específics:

- Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

Continguts:

1. Aprendre a relaxar-se i a deixar anar.

- a. Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana
- b. Identificar els teus estressos i superar-los
- c. Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les La consciència plena i la reducció de l'estrès.
- d. Com parar el teu cap?

2. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.

- a. Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva
- b. Tècniques d'assertivitat.

3. L'estrès i la gestió del temps.

- a. Gestiona el temps de forma eficaç
- b. Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions.

4. *Aprende a optimitzar la presa de decisions.*
- a. Aprende a veure altres perspectives
 - b. Com disminuir els judicis i les expectatives

www.santgervasifc.com