

## Formación en PNL: Técnicas Perceptivas, de Comportamiento y Comunicación

Esta formación dota a los/las estudiantes de conocimiento sobre PNL y como utilizarlo para mejorar sus habilidades intrapersonales.

**Nivel 1 (40 horas - autoformación):** dirigido a todo el alumnado que desee adquirir herramientas transversales necesarias para un mejor desempeño laboral.

### OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Comprender qué es la PNL y su utilidad.
- Conocer cómo surgió y quiénes son sus creadores.
- Conocer cómo funciona la mente y el aprendizaje.
- Analizar las presuposiciones en las que se apoya la PNL.
- Aprender a definir objetivos para poder conseguirlos.
- Conocer recursos para impulsarse hacia la acción y conseguir el éxito.
- Tomar conciencia de la reactividad y proactividad al cambio.
- Aprender recursos y técnicas para identificar y eliminar dificultades para conseguir objetivos.
- Aprender qué es y cómo funciona la comunicación.
- Conocer cómo pensamos y su relación con lo que comunicamos.
- Aprender a establecer sintonía para mejorar interrelaciones.
- Conocer los diferentes tipos de lenguaje sensorial para conectar con los demás.
- Conocer las 'trampas' del lenguaje y aprender a "desmontarlas".
- Aprender a controlar tu vida modificando las submodalidades de tus recuerdos.

- Aprender técnicas para recuperar nuestros recursos y superar momentos difíciles o situaciones nuevas.
- Conocer técnicas y recursos que ayudan a superar miedos, exceder creencias limitantes, construir la autoestima y usar las emociones con inteligencia.
- Descubrir herramientas útiles para la gestión de conflictos.
- Conectar tu creatividad con una estrategia de negocios exitosa para ampliar tus acciones y alcanzar tus objetivos.

## **CONTENIDOS**

1. El comienzo del cambio.
2. Controlar el timón de la vida.
3. Cómo crear "química" e influir en los otros.
4. La caja de herramientas.