

## **COMUNICAZIONE e P.N.L**

Prof. Carla Xella

LEZIONI: ore 16 – 18

Giovedì 06.10.2016

Giovedì 13.10.2016

Giovedì 20.10.2016

Giovedì 27.10.2016

Giovedì 03.11.2016

Giovedì 10.11.2016

Giovedì 17.11.2016

Giovedì 24.11.2016

Le lezioni si terranno in  
Via Cardinal Morone 35

## **LE REGOLE DELLA COMUNICAZIONE E DELLA PROGRAMMAZIONE NEURO- LINGUISTICA (P.N.L.)**

### **Obiettivi del corso**

Migliorare la propria vita personale e professionale. Comprendere meglio le dinamiche della comunicazione, approfondendo alcuni meccanismi di funzionamento della mente.

Imparare a gestire al meglio le relazioni problematiche, attraverso tecniche di risoluzione dei conflitti e tecniche di negoziazione.

Riconoscere le convinzioni limitanti e liberarsene, focalizzandosi sulle convinzioni potenzianti. Approfondire l'analisi delle dinamiche decisionali. Imparare a riconoscere, controllare e migliorare i propri comportamenti disfunzionali. Imparare a definire efficacemente i propri obiettivi e monitorarne la realizzazione.

Passare dal “prendere quello che viene” al “costruire quello che si vuole”! e ... DIVERTIRCI !!!

Alterneremo parti teoriche, indispensabili per conoscere le dinamiche comunicative ed i meccanismi di funzionamento della mente, e parti pratiche, per sperimentare immediatamente, insieme, l'impatto che le differenti modalità comunicative hanno sulla relazione interpersonale e sulla percezione di sé e degli altri.

Non sono necessarie competenze particolari ... È sufficiente essere curiosi della vita!

1. Vari tipi di comunicazione: verbale/paraverbale/non verbale. La magia del rapporto.
2. “Non so che cappello mettermi!”: 6 cappelli per pensare in modo creativo ed efficace.
3. Come comunico? Come vorrei comunicare? Comunicare efficacemente: l'assertività.
4. Alcuni strumenti della PNL - La percezione delle cose: modalità e submodalità percettive.
5. Alcuni strumenti della PNL - I segreti della mente: livelli logici e convinzioni.
6. Alcuni strumenti della PNL - Leve motivazionali: punto decisamente alla meta o cerco semplicemente di non affondare?
7. Sto ascoltando me stesso o qualcun altro? Quanto “mi merito” ciò che ho e ciò che desidero? Riflessioni sul dialogo interno e sui giudizi esterni che ostacolano la realizzazione dei nostri desideri ... Impariamo ad osare!
8. Dove voglio arrivare? Definizione e valutazione di un obiettivo specifico: essere registi del proprio futuro.