



**PNL**  
PRACTITIONER

**legesco**  
soluciones

**“Te presentamos LA MEJOR HERRAMIENTA que conocemos para lograr tus objetivos: nuestro PRACTITIONER de PNL”**

## **definición:**

La PNL (programación neurolingüística) puede definirse a grandes rasgos como: un conjunto de técnicas, sistemas y modelos que nos ayudan a entender cómo funciona nuestra mente y cómo sacar el máximo rendimiento para la comunicación.

## **aplicaciones:**

- **RELACIONES LABORALES:**  
Motivación, liderazgo, control de estrés, gestión del tiempo, habilidades de relación entre compañeros de trabajo, toma de decisiones, crecimiento profesional tomando consciencia de las habilidades propias y medios para potenciarlas...
- **CRECIMIENTO PERSONAL:**  
Diseño del plan de vida, mejora de la autoestima, autocontrol y gestión de las emociones, propias o no, autodescubrimiento...
- **TERAPÉUTICA**  
Ansiedad, estrés, eliminación de traumas y fobias, problemas de autoestima, adicciones, trastornos en el comportamiento...
- **COMUNICACIÓN:**  
Mejora de las habilidades de comunicación y oratoria, capacidad de hacerse entender y comprender la comunicación de los demás, eliminar el miedo escénico...
- **EDUCACIÓN:**  
Estrategias eficaces para el aprendizaje, mantener la cohesión del grupo, conocer los estilos de pensamiento, mantener los niveles de atención, resolver conflictos...



# PNL

PRACTITIONER

# legesco

soluciones

## Orígenes, Creadores e Impulsores:

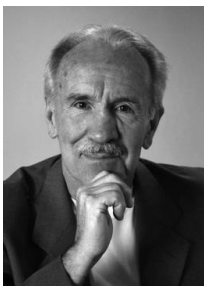
La PNL nació en Estados Unidos, en la década de los 70, del trabajo conjunto de **John Grinder** (experto lingüista) y **Richard Bandler** (matemático, experimentado informático y terapeuta en Gestalt) y un grupo de estudiantes, como: **Robert Dilts**, **Judith DeLozier**, **Leslie Cameron** y **David Gordon**; su propósito era la identificación de modelos explícitos de excelencia humana...

Y así lo hicieron, partiendo de la investigación de los patrones operativos de tres reputados terapeutas de la época: **Virginia Satir**, reconocida como la mejor terapeuta familiar de nuestros tiempos, **Fritz Perls** creador de la terapia Gestalt que posibilita el desarrollo total del ser humano, y el **Dr. Milton H. Erickson**, máximo exponente de la Hipnosis contemporánea.

Poniendo sobre la mesa de estudio los comportamientos comunes que hicieron que éstos destacaran de manera muy prominente en comparación con el resto de su generación, Grinder y Bandler **lograron estandarizar** dichos patrones en común y los ofrecieron como un **modelo propio de aprendizaje**.

Una vez realizado dicho estudio, John Grinder y Richard Bandler desarrollaron técnicas propias para la identificación de tal modelo y dieron formalmente a su aporte el nombre de **"Programación neurolingüística"**, la cual simboliza la relación entre la mente, la lengua y el organismo.

En los años siguientes, la PNL ha desarrollado diversas y muy valiosas herramientas y habilidades, destinadas a la **optimización de la comunicación** y a **favorecer al cambio**, todo ello dentro de ámbitos profesionales muy amplios que incluyen la consultoría, la psicoterapia, la educación, la salud, la creatividad y el liderazgo.



**John Grinder**

Cocreador PNL y Experto Lingüista



**Richard Bandler**

Cocreador PNL, matemático e informático



**Virginia Satir**

Psicoterapeuta especializada en terapia familiar



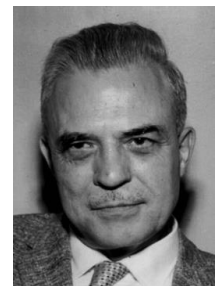
**Robert Dilts**

Investigador, escritor y consultor



**Fritz Perls**

Creador de la terapia Gestalt



**Dr. Milton Erickson**

Médico, psicólogo e hipnoterapeuta



## Introducción

La PNL (Programación Neurolingüística) constituye un **modelo**, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, **cómo procesa la información y la experiencia** y las diversas implicaciones que esto tiene para la consecución de objetivos tanto personal, como profesionalmente.

Con base en este conocimiento es posible **identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito**, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambio evolutivo y positivo.

La Programación Neurolingüística, por analogía con el ordenador, utiliza los **patrones universales de comunicación y percepción** que tenemos para reconocer e intervenir en procesos diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, etc). El campo de trabajo es tan amplio como lo es el de las relaciones interpersonales.



Según Grinder la PNL "Es el estudio de los procesos a través del modelaje que tiene como objetivo la identificación de las **"diferencias que hacen la diferencia"** entre un genio y una persona media en el mismo campo o actividad; al mismo tiempo es una epistemología operacional".

Este primer nivel se centra en la **comprensión del funcionamiento del ser humano**, en el entendimiento y mejora de los procesos de comunicación y en la consecución de objetivos y cambios para desarrollar la excelencia personal.



## a quién va dirigido

En este curso se aprenden los procedimientos precisos para la **detección, utilización y modificación de patrones** en las experiencias y relaciones humanas.

Esta formación va dirigida a las personas que desean **incrementar su capacidad de comunicación y sus recursos** en el ámbito personal, relacional y profesional.

Por tanto está altamente recomendado para profesionales del mundo empresarial y directivos, comunicadores, profesionales de la psicología, formadores



## Nivel Mínimo de acceso

Para realizar este curso **no es necesario ningún conocimiento previo** de Programación Neurolingüística.

Aun así, **es recomendable poseer conocimientos básicos** sobre la materia, ya que así la curva de aprendizaje será más rápida y mejorará la capacidad de absorber conocimientos.

En caso de necesitarlo, pondremos a disposición de quien lo necesite, **bibliografía** que sirva de base para el comienzo del curso.

YES  
YOU  
CAN





# pnl

PRACTITIONER

# legesco

soluciones

## Objetivos:

- 1 Formar *Practitioners* eficientes en el uso de las distinciones, modelos y estrategias de la Programación Neuro-lingüística.
- 2 Mejorar el **autoconocimiento personal** (cognitivo y emocional) para conseguir una mayor congruencia individual.
- 3 Desarrollar una mayor **flexibilidad emocional y conductual** en distintos contextos.
- 4 Aprender a identificar y desarrollar los **recursos necesarios** para conseguir lo que se desea en un contexto determinado.
- 5 Potenciar la capacidad de **conseguir objetivos**.
- 6 Favorecer el uso de **estrategias de mejora** en los aspectos personal, relacional y profesional e incrementar la capacidad de **afrentar mejor los retos** de la vida.
- 7 Crear una mayor **sintonía en las relaciones** con los demás.
- 8 Crear un mayor **equilibrio** en la vida personal y profesional.
- 9 Desarrollar nuevas **habilidades lingüísticas**.
- 10 Desarrollar **nuevos recursos** en los niveles de conductas, capacidades y creencias que permitan un mejor desempeño personal y profesional.
- 11 Aprender **nuevas habilidades de comunicación** para mejorar las relaciones personales y profesionales y desarrollar nuevas habilidades lingüísticas.
- 12 Aprender formas de **ayudar a otras personas** a mejorar.

## accesos oculares





## Programa de Contenidos

- 1 Presuposiciones de la PNL
- 2 Raíces históricas y evolución de la PNL.
- 3 Construcción de la experiencia subjetiva. El mapa personal de la realidad.
- 4 Etapas y curva del aprendizaje.
- 5 Calibración y agudeza sensorial.
- 6 Creación de sintonía (rapport).
- 7 Breve introducción a la Hipnosis Ericksoniana
- 8 Escucha activa y realimentación (Feedback).
- 9 Posiciones perceptivas.
- 10 El proceso de cambio.
- 11 Estado Presente y Estado Deseado.
- 12 Diseño y consecución de objetivos.
- 13 Sistemas representacionales.
- 14 Submodalidades.
- 15 Accesos oculares.
- 16 Predicados.
- 17 Señales de congruencia / incongruencia.
- 18 Estado asociado / disociados
- 19 Anclas: métodos y procedimientos.
- 20 Arquetipos como pila de anclas.
- 21 Círculo de la excelencia.
- 22 Gestión de estados emocionales. Inteligencia emocional.
- 23 Focusing
- 24 Metamodelo del lenguaje.
- 25 Introducción a la Metáfora.
- 26 Niveles lógicos y alineamiento.
- 27 Introducción a la línea del tiempo.
- 28 El puente al futuro.
- 29 Modelo del Chasquido (Swish).
- 30 El modelo P.O.P.S.
- 31 Estrategias mentales
- 32 Generador de nuevos comportamientos.
- 33 Ecología y cambio en PNL.
- 34 Detección e integración de polaridades.
- 35 Cambio de historia personal.
- 36 Cura rápida de fobias.
- 37 Reencuadre de experiencias limitantes.
- 38 Corte de dependencias emocionales.
- 39 Identificación y cambio de creencias limitadoras.
- 40 Introducción a los Metaprogramas.
- 41 Aplicaciones de la PNL a diferentes contextos



**PNL**  
PRACTITIONER

**legesco**  
soluciones

## horas de formación:

El contenido de este Curso tendrá un mínimo de **90 horas** presenciales, que constará de una parte teórica en la que se expondrán y definirán los conceptos a trabajar y una **amplísima parte práctica**, que supone el grueso de la formación y en la que se pondrán en acción todo aquello aprendido.

## formadora:



### OLGA RODRÍGUEZ ORTEGA

Licenciada en Filología Inglesa por la Universidad de Granada y especializada en lingüística, comunicación y didáctica.

Máster Trainer en Programación Neurolingüística Y Socia Didacta por la Asociación Española de Programación Neurolingüística.

Finalizando formación en Terapia Gestalt con titulación avalada por AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt)

Formación en Hipnosis Ericksoniana y PNL estructural con el Dr. Fernando Dalgarrondo.

Entrenamiento en Constelaciones Familiares con Bert Helliger

Con 10 promociones de Practitioner impartidas y años de experiencia en la formación de PNL, metodología didáctica y coaching para diversas entidades como centros de enseñanza y Junta de Andalucía



## la pnl y el Ser (por: Olga Rodríguez Ortega)

Descubrí la Programación NeuroLingüística hace algunos años.

Ya en 1.999, la PNL que conocí, me conquistó por su aroma a exploración, a cambio, a transformación. Me maravillaba cómo ese aroma impregnaba totalmente la vida de las personas que me mostraban esta metodología. Esa coherencia los transformaba, a ellos y a la PNL misma, en un nítido y transparente cristal a través del cual lograba ver, escuchar, sentir y expresar a ese ser que soy debajo de tanta condición; a la vez, lograba ver, escuchar y sentir al ser que tenía frente a mí, también, sin tanta condición.

Existen muchos cristales, por fortuna para nosotros: cristales que nos facilitan el contacto con nosotros mismos, con los otros, con el mundo. El trabajo con la PNL es solo uno de ellos.

El trabajo con PNL facilita este contacto esencial desde distintos niveles donde a veces se generan bloqueos o dificultades que lo impiden; procesos internos o emocionales que no se han completado y que permanecen congelados impidiéndonos el libre fluir emocional, una falta de escucha a eso que el cuerpo grita a través de los síntomas, una historia personal o un hecho traumático del que no logramos despegarnos, o quizás la historia que me han contado acerca de mí, de cómo tienen que ser las cosas para mí.

Y cuando ese contacto sucede, cuando recuperamos la relación fluida con nuestro corazón, muchas cosas quedan atrás para siempre y podemos marcar de nuevo, o por primera vez, el rumbo que el alma a veces grita y otras susurra. Y así, vivir el ahora de una forma más libre, más coherente y cercana con lo que somos.

Olga Rodríguez Ortega

