

PNL PRACTITIONER KURTZOAREN PROGRAMA

MODULO I : P.N.L. : SARBIDEA ETA ERABILPENA

- **Kurtsoaren helburuak finkatzea.**
- **PNL-ren aurreuposizioak eta oinarrizko jarrerak.** Bizipenen bitartez:
 - Mapa ez da lurraldea..
 - Panta Rhei.
 - Zentzumenak zabaltzea.
 - Emaitzak / Asmoa / aldaketaren aurreko erresistentzia.
 - Behar adina baliabide edukitzea.
 - Jokabideen asmo baikorra.
 - Malgutasuna.
 - Akatsak edo emaitzak.
 - Bizipenak = V, A, K.
 - Bestearekin bat egitea.
- **Ikastearen etapak:** berezkotasunetik eraginkortasunera.
- **Aldaketa eta krisiaren zentzua, Satir-en arabera:** desorekaren onura.
- **Barne aldaratearen ideia PNL-n:** bizipenen barneko batasuna.

MODULO II : KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA

- **Rapport – bategitea komunikazioan:** lagundu eta gidatu. Enpatía sortzea.
- **Ahozko eta gorputzaren hizkuntzak:** mota bakoitzaren eragina.
- **Komunikazioaren oinarrizko legeak:** giza harremanen gakoak.
- **Kongruentzia eta kongruentzia eza:** onurak eta oztopoak.
- **Entzumen aktiboa eta pasiboa:** ideiak eta emozioekin bategiteko trebeziak.
- **Gorputzaren keinuak sumatzea:** bestearen zeinuak irakurtzen jakitea.
- **Barnetik edo kanpotik bizitzea:** bizipenetatik urruntzea edo hurbiltzea.
- **Emozio edo logikaren feedback:** besteari lermena adierazteko erak.
- **Adierazpen eraginkorra:** eraginkortasuna eta begirunearekin mintzatzea.
- **Zentzumenen araberako hizkerak.** Begien mugimenduak. Gizakien komunikazio tankerak.

MODULO III: ADIMEN INKONTZIENTERAKO KOMUNIKAZIO HIPNOTIKOA

- **Hipnosia, trantzea eta P.N.L:** ongizatea eta jarrera harkorraren erabilpena.
- **Kontzientzia aldarreak:** adimenaren funtzionamendu mailak.
- **Erlajazio eta trantzea piztea.** Erickson-en hizkeraren osagaiak inkontzientean begirunez eta erresistentziarik gabe eragin ahal izateko.
- **Norberehipnosia:** trantzearen onurak norbere buruari eskaintzea.
- **Aldaketa sortzeko metaforak:** istorioen magia.

MODULO IV: ALDAKETA PERTSONALARAKO HIZKUNTZA

- **Hizkuntza – zehaztasunaren eredua:** norberaren edo beste baten ideia murriztatzaileak deuseztatu. Hizkuntzaren Metaeredua.
- **Egoerak eta helburuak egoki antolatzeke baldintzak:** gure jomuga garrantzitsuak lortzeko probabilitatea handitzea.
- **Arazoak konpontzen dituzten galderak:** gaitasunak pizteko esaldiak.
- **V. Satir-en kategoriak:** zailtasunen aurrean erabiltzen daitezkeen joerak.

MODULO V : ZENTZUMEN -TANKERAK, AINGURAK ETA ESTRATEGIAK

- **Zentzumen – tankerak komunikatzean eta pentsatzerakoan:** norberaren eta besteen tankera ezagutzearen bitartez komunikazioa hobetzea.
- **Azpimodalitateak:** emozioen eta bizipenen klabeak aldaketa sortzeko.
- **TOTE eredua:** helburu eta erabaki eraginkorren egitura.
- **Estrategia neurologikoak:** bizipen subjektiboa nola eraikitzen dugun.
- **Aingurak:** norberaren gaitasunak eta baliabideak pizteko teknika.
- **Aldarteak nola piztu:** aingurak eta azpimodalitateak erabili egoera anitzetan.
- **Modelatzeari sarbidea:** adituen trebeziak ezagutu eta erabiltzeko lehen urratsa.
- **Aingurak egoera zailtan erabiltzea:** norberarekiko eta besteekiko zailtasunak gainditzea ainguren bitartez.

MODULO VI: MAILA NEUROLOGIKOAK ETA SINESMENAK

- **Lerrotzea:** erreakzio, ekintzak, gaitasunak, sinesmenak, identitatea, espirituala.
- **Maila neurologikoekin aldaketa teknika:** maila holistikoarekin bat egin.
- **Sinesmenak eta baloreak:** egunero baldintzatzen gaituzten programa inkontzienteen eragin baikor eta ezkorrak.
- **Metaprogramak:** nortasunaren joerak ezagutzea.
- **Sinesmenak aldatzeko teknika:** sinesmen ezkorrak aldatu eta baikorrak indartzeko.

MODULO VII: ALDAKETARAKO TEKNIKAK (I)

- **Segmentazio:** aldaketa eta elkarrizketa eraginkorra gidatzeko tresna orokorra.
- **Iraganeko gertakariak berrantolatzea:** oroimen ezkorrak aldatzea.
- **Fobia eta traumak gainditzea:** erreakzio trinkoak deuseztatzea.
- **Polaritateak elkartzea:** norberaren identitateko zatien arteko gatazka gainditu.

MODULO VIII: (II): ALDAKETARAKO TEKNIKAK (II)

- **“Swish”:** automatismo murriztatzaileak nahi dugun aldarte batengatik trukatu.
- **Berkokatzea:** jokabide berriak lortu, zilegiak diren beharrak ase ahal izateko.
- **“Focusing”** (sentsazio sumatua): gorputzaren kontzientziarekin adiskidetzea.
- **Kodependentziak gainditzea:** mugatzen gaituzten dependentziarik gabeko harreman askeak finkatzea.