



PLA DOCENT

Tècniques de PNL per a la millora de l'eficiència professional

Presentació

Aquesta acció formativa té com a finalitat aportar als participants les tècniques de Programació NeuroLingüística (PNL) més útils per desenvolupar la seva tasca professional i una comunicació més eficient.

Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives (BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

Modalitat

Taller

Canal

Videoformació +
en línia

Requeriments dels destinataris/es

Es requereix que els participants tinguin la càmera activada durant tota la sessió. Aquesta mesura permet assegurar una experiència d'aprenentatge més interactiva i efectiva.

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	14

Temporalització

Durada total:



PLA DOCENT

22 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 12

Hores de treball virtual: 10

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AV:

- 1 setmana abans de la 1a sessió

1a Setmana

- Sessió 1. Videoformació (3 h)

- Treball en línia (2 h)

2a Setmana

- Sessió 2. Videoformació (3 h)

- Treball en línia (2 h)

3a Setmana

- Sessió 3. Videoformació (3 h)

- Treball en línia (3 h)

4a Setmana

- Sessió 4. Videoformació (3 h)

- Treball en línia (3 h)

TANCAMENT AV:

- 1 setmana després de darrera sessió.

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari



PLA DOCENT



És necessari tenir ordinador o tablet amb càmera i micròfon.

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT_11125_TDPPUCE

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

- Observar la seva realitat professional des de la perspectiva de les creences (pressuposicions bàsiques) de la PNL.
- Aplicar diverses eines metodològiques per abordar el canvi professional.
- Aplicar continguts de PNL en comunicació i empatia.

Continguts

1. Acostament i context de la PNL:

1.1. Què és, per a què ens és útil i d'on prové la PNL.

1.2. Pressuposicions bàsiques de la PNL.

1.3. Fisiologia: com és el nostre cervell (hemisferis, flexibilitat).

2. Formulació d'objectius:

2.1. Paràmetres per a una correcta formulació d'objectius

2.2. Tècniques per facilitar la consecució d'objectius: POPS i Pont al futur

3. El canvi i la PNL:



PLA DOCENT

- 3.1. Definició de canvi: implicacions i actituds
- 3.2. Creences relacionades amb el canvi: limitants i possibilitadores.
- 3.3. Nivells neurològics: relació entre creences i conducta.

4. Gestió de la Incertesa a través de la PNL:
 - 4.1. Definició d'Incertesa
 - 4.2. Nivells neurològics: Relació entre creences i conducta.

5. Comunicació i Empatia:
 - 5.1. Definició de comunicació.
 - 5.2. Components de la comunicació.
 - 5.3. Sistemes representacionals: VAC-Definició d'empatia i la seva utilitat en la comunicació
 - 5.4. Empatia i rapport des d'un enfocament de PNL. Les bones preguntes: Introducció al metamodel.

6. Preguntes que obren possibilitats enfront de preguntes que limiten la perspectiva.

7. Pla d'acció per integrar els coneixements a la realitat professional.

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

[Tècniques de PNL per a la millora de l'eficiència professional](#)

En aquest manual trobaràs tècniques interessants, conceptes inspiradors, útils propostes de pràctiques i alguns elements més que constitueixen el bloc bàsic d'eines provinents de la PNL per acompanyar-te en el teu dia a dia professional.

[Programació neurolingüística](#)

La Programació Neurolingüística, coneguda com PNL, és un conjunt d'eines, exercicis i recursos destinats a entendre les nostres arrels, que és el nostre món intern. Les nostres experiències de vida creen inconscientment les ulleres amb les que veiem les persones, el món i a nosaltres mateixos.

La PNL estudia com les persones filtrem la informació que percebem, li donem un significat intern i, en funció d'aquest, experimentem l'emoció que incita a un comportament o un altre.



PLA DOCENT

Si vols saber més sobre què és la PNL, per a què serveix i com la pots aplicar, llegeix aquest recurs.

Col·lecció 'Síntesis de formació' de la Direcció de Serveis de Formació. Edició 2022

Materials formatius complementaris:

[El poder de la paraula: PNL programación neurolingüística.](#)

Orientacions metodològiques per al participant

La primera activitat és de presentació i de detecció de coneixements dels participants, que es farà una setmana abans de l'inici de la formació. És una activitat de presentació i qüestionari que cal respondre des del fòrum de l'aula virtual i serveix com orientació per al docent sobre el nivell dels participants i per adaptar les activitats al grup.

La impartició es realitzarà a partir d'una sessió de videoformació, de 2 hores de durada, que es realitzarà una vegada per setmana en la que s'introduiran els continguts del temari.

Els continguts del temari exposats pel docent, estaran accessibles a l'aula virtual; així com, vídeos explicatius o qualsevol altre material complementari del curs.

Per una banda, es presentaran els continguts amb exposicions per part del docent, i els darrers 30 minuts es dedicaran a resolució de dubtes i presentació dels exercicis que hauran de realitzar els participants a partir dels continguts treballats en la videosessió.

Per altra banda, es posarà molt èmfasi a la part pràctica, amb exercicis que s'explicaran en vídeo i també estaran per escrit.

S'habilitarà un fòrum per tots els dubtes relacionats amb la pràctica. I també s'habilitarà el lliurament de tasca per les pràctiques o exercicis proposats.

Aquestes pràctiques hauran de ser lliurades abans de la següent sessió de videoformació, i el docent retornarà els continguts a través del mateix fòrum, amb les explicacions o aclariments a cada participant.

El Pla d'acció individual treballat durant la videoformació, s'haurà de lliurar en un espai habilitat per a cada participant dins de l'aula virtual.

Per tant, l'aula virtual s'obrirà una setmana abans de la primera videosessió i es tancarà una setmana després de la darrera videosessió

Orientacions metodològiques per al docent



PLA DOCENT

El docent enviarà un missatge de benvinguda a l'aula virtual abans de la primera sessió de videoformació.

En aquest missatge:

- Es farà una presentació per part del docent.
- S'explicarà el funcionament i dinàmica de l'acció formativa.

La primera activitat és de presentació i de detecció de coneixements dels participants. Es demana al docent que aquesta primera activitat es faci una setmana abans de l'inici de la formació. És una activitat de presentació i qüestionari que cal respondre des del fòrum de l'aula virtual i serveix com orientació per al docent sobre el nivell dels participants i per adaptar les activitats al grup.

La impartició es realitzarà a partir d'una sessió de videoformació, de 2 hores de durada, que es realitzarà una vegada per setmana en la que s'introduiran els continguts del temari.

Els continguts del temari exposats pel docent, estaran en format ppt (powerpoint) o doc (word) o pdf, depenent del docent, i accessibles a l'aula virtual; així com, vídeos explicatius o qualsevol altre material complementari del curs.

Per una banda, es presentaran els continguts amb exposicions per part del docent, i els darrers 30 minuts es dedicaran a resolució de dubtes i presentació dels exercicis que hauran de realitzar els participants a partir dels continguts treballats en la videosessió. Es podran intercalar entre les exposicions teòriques. La utilització d'alguna eina per interactuar amb els participants com el Mentimeter, Kahoot, etc.

Per altra banda, es posarà molt èmfasi a la part pràctica, amb exercicis que s'explicaran en vídeo i també estaran per escrit.

S'habilitarà un fòrum per tots els dubtes relacionats amb la pràctica. I també s'habilitarà el lliurament de tasca per les pràctiques o exercicis proposats.

Aquestes pràctiques hauran de ser lliurades abans de la següent sessió de videoformació, i el docent retornarà els continguts a través del mateix fòrum, amb les explicacions o aclariments a cada participant.

El Pla d'acció individual treballat durant la videoformació, s'haurà de lliurar en un espai habilitat per a cada participant dins de l'aula virtual.

Per tant, l'aula virtual s'obrirà una setmana abans de la primera videosessió i es tancarà una setmana després de la darrera videosessió.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)



PLA DOCENT

Orientacions per a l'avaluació

Nivell d'avaluació

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Metodologia d'avaluació per al participant

Els participants treballaran a llarg de l'acció formativa un Pla d'acció individual que s'haurà de lliurar a l'aula virtual.

Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 70

La següent graella pot adaptar-se als participants de cada edició.

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
L'interès i participació en totes les activitats proposades	60			
Pla d'acció individual	40			
Puntuació Total (suma de punts)	100			

Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.



PLA DOCENT

- Assolir un mínim de 70 punts del total dels element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament