



PLA DOCENT

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

Presentació

Aquest curs té com a finalitat aportar als participants de les tècniques de Programació NeuroLingüística (PNL) més útils per desenvolupar la seva tasca professional i per incrementar la seva efectivitat.

La PNL és una disciplina d'enfocament pràctic i útil.

Té les aplicacions professionals següents: millorar les relacions i la capacitat de comunicació amb els usuaris i els companys, millorar la comprensió del món des d'un context creatiu i possibilitador, millorar la vivència dels canvis organitzacionals i exercir un efecte d'automotivació, entre altres.

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

Curs

Canal

Presencial + en línia

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
15	16	18

Temporalització



PLA DOCENT

Durada total:

22 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 20

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 2

Programació setmanal orientativa:

4 setmanes

Calendari setmanal:

OBERTURA AV:

· 2 dies abans de la 1a setmana

1a Setmana

· Sessió 1. Presencial (5 h)

2a Setmana

· Sessió 2. Presencial (5 h)

3a Setmana

· Sessió 3. Presencial (5 h)

4a Setmana

· Sessió 4. Presencial (5 h)

TANCAMENT AV:

· 4 dies després de darrera setmana.

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari



PLA DOCENT

- Espai suficientment ampli per poder realitzar les pràctiques en grups
- Disposició en forma d'U
- Taules mòbils

Equipament tècnic:

- 1 ordinador
- 1 canó de projecció
- Altaveus a l'ordinador
- Connexió a Internet

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA: PLANT.2247TPNLEP

Estat de l'aula: ACTIVA

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

- Costos addicionals

Objectius

1. Observar la seva realitat professional des de la perspectiva de les creences (pressuposicions bàsiques) de la PNL.
 - 1.1. Contrastar les pressuposicions bàsiques de la PNL amb les seves pròpies creences sobre l'entorn professional i el món.
 - 1.2. Identificar quina seria la utilitat de l'aplicació de les pressuposicions bàsiques de la PNL en la pròpia realitat professional.
2. Aplicar diverses eines metodològiques per abordar el canvi professional.
 - 2.1. Formular objectius seguint els paràmetres explicats.
 - 2.2. Aplicar tècniques de consecució d'objectius (POPS i Pont al futur).



PLA DOCENT

2.3. Aplicar els coneixements adquirits per detectar les pròpies creences limitants i practicar la seva substitució per altres més possibilitadores.

3. Aplicar continguts de PNL en comunicació i empatia.

3.1. Distingir entre els dos tipus de comunicació: verbal i no verbal, i els components de cadascuna d'elles.

3.2. Detectar les claus VAC en l'interlocutor (verbals i no verbals).

3.3. Abordar l'empatia des de diferents enfocaments (verbal, no verbal, profund).

3.4. Fer preguntes útils.

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

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 conductes

4. Comunicació i PNL

4.1. Definició de comunicació

4.2. Components de la comunicació

4.3. Sistemes representacionals: VAC



PLA DOCENT

5. Empatia i PNL

5.1. Definició d'empatia i la seva utilitat en la comunicació

5.2. Empatia i rapport des d'un enfocament de PNL

6. Les bones preguntes

6.1. Introducció al metamodel

6.2. 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. 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:

[BANDLER, R.; GRINDER, J. \(1984\) La estructura de la magia 1/II. Buenos Aires. Ed. Cu](#)

[DILTS, R. \(2003\) El poder de la palabra: PNL programación neurolingüística. Barcelona. Ed. Urano..](#)

O¿CONNOR, J.; SEYMOUR, J. (1995) Introducción a la PNL. Barcelona. Ed. Urano.



PLA DOCENT

Orientacions metodològiques per al participant

Aquest és un curs majoritàriament d'aplicació pràctica i metodologia experiencial. Es combinarà introduccions teòriques i explicació de tècniques amb les seves corresponents pràctiques.

L'aprenentatge s'anirà integrant experiencialment des de diverses metodologies, com poden ser: Exercicis, tècniques, dinàmiques, debats, qüestionaris, ...

Aquest curs disposa del suport d'un aula virtual on es podrà consultar material així com lliurar les activitats proposades pel docent. Els participants podran trobar a l'aula virtual el manual bàsic del curs i també diferents recursos que el docent incorporarà per tal de facilitar els continguts treballats. El manual del curs, una vegada finalitzat aquest, estarà disponibles des del Centre de recursos.

La primera activitat s'iniciarà abans de la primera presencial amb una activitat de presentació i detecció de necessitats que permetrà al docent adequar els continguts de l'acció formativa. Aquesta activitat caldrà incorporar-la al fòrum habilitat a l'aula virtual.

Durant l'acció o al tancament es demanarà al participant un Pla d'acció individual: full de ruta i compromís de millora que caldrà lliurar a l'aula virtual en un espai habilitat per a cada participant.

S'avaluarà tant la participació en les diferents activitats proposades pel docent com l'elaboració i lliurament del Pla d'acció individual.

Orientacions metodològiques per al docent

Es posa a disposició dels docents un aula plantilla que cada docent haurà d'adequar per a cada curs. El docent dinamitzarà les activitats a l'aula virtual.

Aquesta acció formativa s'inicia entre 10 dies i 1 setmana abans de la primera presencial mitjançant l'aula virtual.

· INICI: La primera activitat és virtual, de presentació i de detecció de coneixements dels participants. Hi ha una proposta de qüestionari a l'annex 1. Es demana al docent que aquesta primera activitat es faci abans de la primera presencial. És una activitat de presentació i qüestionari que cal respondre des del fòrum de l'aula virtual i serveix com



PLA DOCENT

orientació per al docent sobre el nivell dels participants i per adaptar les activitats al grup classe.

Es poden utilitzar:

- Dinàmiques relacionades amb la cohesió del grup: presentació dels participants fent servir un trencagel, una dinàmica de moviment.
- Exposicions conceptuals acompanyades de dinàmiques o exercicis per practicar-les: pràctiques de cada un dels punts assenyalats als continguts.
- Dinàmiques de grup per a la integració i l'aclariment de l'experiència obtinguda en les pràctiques proposades: debats, jocs de preguntes i respostes.
- Visionament de vídeos per tal d'il·lustrar alguns dels coneixements.

· TANCAMENT: Pla d'acció individual. Full de ruta i compromís de millora que caldrà lliurar en un espai que el docent habilitarà per a cada participant dins de l'aula virtual. S'inclou una proposta a l'annex del pla docent.

S'avaluarà tant la participació en les diferents activitats proposades pel docent com l'elaboració i lliurament del Pla d'acció individual.

Es demana al docent la dinamització de l'espai virtual, fent feedback als participants i incorporant recursos que serveixin per a millorar els continguts treballats a les presencials: vídeos, fragments de pel·lícules, articles, etc.

A l'aula virtual es pot trobar el Manual bàsic del curs com a material de suport per al docent (per utilitzar, si us sembla adequat, algun dels exemples, enllaços, exercicis...) i com a material per als participants, per ampliar coneixements individualment fora de l'aula. Aquest manual un cop finalitzat el curs estarà disponible per als participants des del Centre de recursos.

En cas que el col·lectiu fos homogeni per a comandaments:

- Recollir inicialment les inquietuds dels assistents, tenint en compte el seu rol.
- Tenir-ho en compte també als exemples i les pràctiques.

Consulta el document de suport:

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

Orientacions per a l'avaluació

Nivell d'avaluació



PLA DOCENT

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 hauran d'elaborar un Pla d'acció individual: full de ruta i compromís de millora, a més de tenir una actitud participativa a les sessions de formació.

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
Participació i interès	60			
Assoliment de fites (pla d'acció)	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.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels elements d'avaluació.

- Assistència



PLA DOCENT

Aprofitament