



## Tècniques de PNL per a una comunicació eficient

### 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:

22 hores

#### Distribució horaria:



## PLA DOCENT

---

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 12

Hores de treball virtual: 10

### **Programació setmanal orientativa:**

4 setmanes

## **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:

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 conducte.

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, què 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:

🔗 [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 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



## PLA DOCENT

---

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

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

Elements d'avaluació	Punts
L'interès i participació en totes les activitats proposades	60
Pla d'acció individual	40
<b>Puntuació Total (suma de punts)</b>	<b>100</b>

### 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

Aprofitament