

## PNL - Programazio neuro-linguistikoa - Sarrera

### Nori zuzenduta

---

### Helburuak

---

- Programazio Neurolinguistikoaren oinarrizko ideia bat izatea.
- Enbarazu egiten diguten edo blokeatu egiten gaituzten jokabideak lantzea, estrategia eta teknika eraginkorrak erabiliz.
- Nork bere buruaren eta gainerakoen pertzepzio argiagoa izatea.
- Bizitzan izaten ditugun banakako esperientziak nola egituratu ikastea.

### Edukiak

---

#### PNLren aurrekariak, historia eta aplikazioak.

- Zer da?
- Programazioaren oinarriak
- PNLren oinarrizko printzipioak eta auresuposizioak.
- Auresuposizioen ariketak eta erabilera praktikoa
- Pertzepzio-distortsioa.
- Aplikazioko ariketak.
- Hizkuntza ulertzen. Komunikazioa eta jokabideak
- Metaereduaren ariketak
- Helburuak finkatzeko ariketak: POPS
- Adierazpen-sistemak eta euskarriak.
- Sinesteak:
- Euskarriaren bidez esperientzia sortzeko ariketak
- Denboraren ardatzaren lanketa, eta Maila Neurologikoak atalaren sarrera

### Aurrez jakin beharrekoak

---

Ez da aurretiko ezagutzarik izan behar.

### Izena emateko eta informazio gehiagorako

---

IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)