




★ I incontro PNLApps. Quello che abbiamo fatto

 I esercizio: Come si manifesta nella mia vita il fatto di avere una formazione in PNL, quali sono le evidenze?

- Time line Ho imparato a vivere l'esperienza "in time"
- Ristrutturazione Quando qualcuno ha convinzioni uguali alle mie, mi confronto con domande di approfondimento e così mi auto-ristrutturo
- Rispecchiamento e ricalco Ho mantenuto il mio Chunk up sviluppando pazienza con chi è Chunk down
  - Ricalco i sistemi rappresentazionali dell'altro
  - Presto maggiore attenzione ai movimenti oculari
- Metaprogrammi Ho imparato a compensare i miei metaprogrammi passando da I VIA DA ad un VERSO
- Posizioni percettive Ho imparato a esplorare la 2° e 3° posizione percettiva, aumentando l'ascolto
- Modello per parti Quando parlo con una persona mo chiedo: che parte sta parlando o agendo in questo momento?
- Obiettivo ben formato Mi fermo a verificare il "vero" obiettivo
  - Sono passato da domande loop a domande mirate all'obiettivo migliorando il senso della direzione
  - Approfondisco i "devo"
- Utilizzo del metamodello Confuto convinzioni/valori facendo domande
  - Faccio domande di meta modello per "spiazzare" l'altro
- Ancoraggi Uso gli ancoraggi positivi su di sé
- Altri cambiamenti della persona

 Prossimi passi

- Produzione idee per i prossimi incontri
- Calendario prossimi incontri
- Invito di altre persone agli incontri (anche appartenenti ad altre scuole)
- Ricerca di location gratuite per gli incontri del gruppo
- Definizione dei gruppi di studio

 Il esercizio: cosa posso fare per aumentare l'influenza della PNL sulla mia vita?

- Quando in una discussione sento K-, posso trovare il modo di dividerlo per essere costruttivo piuttosto che scappare via da...
- Chiedermi quanti anni ha la parte di chi mi sta di fronte quando ricevo una risposta che mi fa innervosire (ad ese. in un conflitto)
- Posso sfruttare gli ancoraggi ancorando in me stati positivi in situazioni difficili
- Quando voglio analizzare la situazione da un altro punto di vista posso dirmi di cambiare posizione percettiva
- Quando sento che sono "attaccata" all'esperienza, posso dirmi delle cose per vivere l'esperienza thue time

Prossimi incontri

- 24 marzo 2012 (presso PNL Meta - Viale Aldini, 5 - Bologna) - Incontro dedicato a scambiarsi feedback. E' importante sapere che effetto facciamo sugli altri, e sarà un'occasione per capirlo. Potremo anche incrementare la nostra capacità di accettare e di dare feedbac k
- 6 maggio 2012 - Incontro dedicato al progetto di Alessandro Ternavasio di produrre un audiovisivo sul metamodello, vedi video di presentazione.
- 23 giugno 2012 - Incontro dedicato a: Come utilizzare la Pnl in ambiti ove il dialogo verbale non c'è? Per esempio, nella "relazione shiatsu" ed nel rapporto con anziani affetti da demenza; si potrebbe però estendere lo studio ad altre manifestazioni prevalentemente "corporee", dove non c'è spazio per l'utilizzo delle tecniche che fanno uso della parola. oppure Analisi della comunicazione in chiave PNL della comunicazione sul Web, sui Social Network, ecc.

Contatti

- Blog <http://gruppopnl.weebly.com/index.html>
- Pagina Facebook <http://www.facebook.com/groups/PNListi/>
- Gruppo LinkedIn [http://www.linkedin.com/groups/PNL-APPS-4390475?trk=myg\\_ugrp\\_ovr](http://www.linkedin.com/groups/PNL-APPS-4390475?trk=myg_ugrp_ovr)
- Mail [donirossi@libero.it](mailto:donirossi@libero.it) - [fabripieroni@libero.it](mailto:fabripieroni@libero.it)