**Università Popolare del Sociale**

 **Cos’è la PNL?**

La PNL è un approccio alla comunicazione spesso utilizzato nel coaching come strumento per migliorare la comunicazione, le relazioni personali e il benessere psico fisico in generale.

La PNL descrive come funziona ed è strutturata la nostra mente, come pensiamo, impariamo, ci motiviamo, comunichiamo con gli altri e con noi stessi, come evolviamo e cambiamo.

Con la PNL puoi apprendere un insieme di modelli, metodi e tecniche da applicare nella vita di tutti i giorni, sia personalmente che professionalmente, per raggiungere gli obiettivi che desideri e per migliorare la qualità della tua vita.

Con la PNL puoi capire come utilizzare i cinque sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto) per memorizzare e accedere alle esperienze.

Imparando come funziona il processo del pensiero, puoi capire meglio te stesso per raggiungere una maggiore efficacia personale e nelle relazioni interpersonali

Ognuno di noi sperimenta la realtà in un modo unico, cioè soggettivamente, per questo motivo la PNL è stata descritta dai suoi creatori, John Grinder e Richard Bandler come *"Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva".*

La PNL identifica le strategie utilizzate da chi ha ottenuto risultati eccezionali in una determinata attività o settore e, in seguito all’acquisizione di tali informazioni, come queste strategie possono essere applicate ad altre persone in modo che possano ottenere gli stessi risultati eccezionali.

Il linguaggio è uno strumento per codificare e comunicare la nostra esperienza, modificando il linguaggio possiamo modificare le nostre esperienze e quelle di altre persone.

Le tecniche di PNL servono a generare stati positivi e a gestire meglio le nostre emozioni e possono essere usate anche nell’ambito della relazione d’aiuto.

Con la PNL puoi apprendere un modello di comunicazione utile per generare e mantenere empatia con le altre persone, aumentando così la fiducia e migliorando la relazione.

Le tecniche di PNL aiutano a stabilire e mantenere una comunicazione di alta qualità, oltre a offrire una maggiore capacità di persuasione.

Alcuni vantaggi che la PNL può portarti sono:

* Aiutarti a conoscerti meglio e a interpretare il comportamento degli altri in modo più obiettivo.
* Aumentare la tua efficacia sia a livello personale che professionale.
* Aumentare la tua autostima e creatività.
* Aiutarti a regolare e gestire meglio le tue emozioni.
* Migliorare la comunicazione con le altre persone.

Le basi su cui si basa la PNL consentono un'interpretazione del mondo molto più ampia e adattiva, e implicano un atteggiamento di rispetto verso se stessi e verso gli altri. Il suo utilizzo non si riduce solo allo sviluppo personale, ma è una formazione teorico-pratica da utilizzare nei processi di coaching o di terapia psicologica.

**Corso online PNL Practitioner**
www.universitadelsociale.org
segreteria@universitadelsociale.org