



« PNL in classe »

Università degli Studi Roma Tre

Dott. Vanni Pippi

N.L.P. Master Practitioner e Coach

Roma, 13/10/2015

PNL in classe

Che cos'è la P.N.L.?

«Programmazione Neuro-Linguistica»

Acronimo in inglese: N.L.P.

Neuro: alla base di ogni comportamento umano ci sono dei processi neurologici

Linguistica: indica che questi processi sono espressi attraverso un 'codice linguistico'

Programmazione: il determinato comportamento avviene attraverso processi neurologici ordinati e non casuali

PNL in classe

Entrare in contatto con l'altro

Il sistema V.A.K.o.g.

Visivo

Auditivo

Kinesthetic (Cinestesico)

olfattivo

gustativo

PNL in classe

Vorresti giocare con:

« Victor, Aurora e Kasper? »

Victor è un bambino prevalentemente
«Visivo»;

Aurora è una bambina prevalentemente
«Auditiva»;

Kasper è un bambino prevalentemente
«Cinestesico»

PNL in classe

Inventare una breve descrizione per ogni bambino (ci si può liberamente ispirare al testo «PNL per bambini- Giochi di Felicità»
(di *Judi BartKowiak ed. Errekappa*)

PNL in classe

Poi chiedere ai bambini con quale dei personaggi piacerebbe loro giocare.

E, attraverso una tecnica espressiva (es. disegno) a dire quali sono le attività da loro preferite e perché.

PNL in classe

Questo vi consente, per ogni bambino, di crearvi una traccia su quale sia il suo sistema rappresentativo prevalente, al fine di poter entrare meglio in «rapport» con loro.

Per sviluppare una migliore azione disattica e per «aiutarli a crescere» come individui.

PNL in classe

L.E.M. : *Lateral Eye Movements*

«*Segnali d'accesso oculari*»



PNL in classe

Sistema Visivo:

VERBALE

PREDICATI
SENSORIALI

PARAVERBALE

Ritmo veloce
Tono alto
Volume alto

NONVERBALE

Gesticola in 3D
Gestualità centrifuga
Respirazione alta e veloce
Colorazione pallida
Postura eretta
(testa tra le nuvole)

PNL in classe

Sistema Auditivo

VERBALE

PREDICATI
SENSORIALI

PARAVERBALE

Oratore quasi pronto
Diapason
Musicalità, armonia

NON VERBALE

Posizione della cornetta
Posture lateralizzate
Gestualità alle orecchie
Maestro d'orchestra
(scandisce il tempo)

PNL in classe

Sistema Cinestesico

VERBALE	PARAVERBALE	NONVERBALE
PREDICATI SENSORIALI	Ritmo lento Tono basso Volume basso	Spalle ricurve e testa bassa Gestualità centripeta e limitata Respirazione bassa e lenta

PNL in classe

Il «numero di Miller»

7 ± 2 chunk

Capacità di immagazzinare pezzi di informazione a livello cosciente

Ci sono modi diversi di percepire la realtà
«La mappa non è il territorio»

PNL in classe

La costruzione della mappa avviene attraverso i cinque sensi

(Le Cinque porte della percezione «Huxley»)

La mappa determina i comportamenti

La modificazione della mappa determina comportamenti diversi

PNL in classe

I meccanismi trasformatzionali

- . Generalizzazioni
- . Distorsioni
- . Cancellazioni

PNL in classe

Le generalizzazioni sono un procedimento con il quale una specifica esperienza giunge a rappresentare l'intera categoria alla quale appartiene

(es.: la sera sono sempre stanco, tutti mi guardano male....)

PNL in classe

Le cancellazioni sono un procedimento mediante il quale si rimuovono alcune parti della struttura profonda.

(es.: sono brutto, sono basso....)

PNL in classe

Le distorsioni sono un procedimento con il quale i rapporti che intercorrono tra le parti del modello sono rappresentati in modo diverso dai rapporti che si presume debbano rappresentare.

(es.: le brave persone sostengono che il vino fa male, quando mi guarda mi fa arrabbiare.....)

PNL in classe

Gli indici referenziali

Capire come apprendere meglio

Verso 

(Vuoi prendere un bel voto?)

Via da 

(Vuoi evitare di prendere un brutto voto?)

PNL in classe

Entrare in Rapport

Il «mirroring»: ricalco extraverbale o rispecchiamento.

Rispecchiare significa riprodurre la fisiologia; il modo di usare la voce della persona con cui si sta comunicando.

PNL in classe

Attraverso la riproduzione delle posture, denominata mirroring o matching è possibile creare Rapport e questo genera fiducia e distensione nell'interlocutore

PNL in classe

Cambia il tuo stato

«Le ancore»

Le ancore servono a ricreare uno stato funzionale che ho già assunto in passato

Per i bambini è sempre meglio far utilizzare i sistemi rappresentazionali (V.A.K.)

PNL in classe

L'autostima

«Poca fiducia in se stessi....»

Cosa riesci a fare?

Facciamo una lista...

Cosa non riesci a fare?

Domanda:

«E se tu riuscissi a farlo come lo faresti?»

PNL in classe

Spesso le cose nuove scoraggiano quando non si ha fiducia in se stessi, allora bisogna trovare le giuste motivazioni

PNL in classe

La Time Line

Viaggiare nel tempo per cambiare situazioni o ricordi spiacevoli, accettare i cambiamenti del presente.

PNL in classe

Siamo di cattivo umore?

«Il controllo di stato»

Cambia il tuo stato con lo Swish.....

(esercizio attraverso le modalità e submodalità tenendo conto dei sistemi rappresentazionali)

PNL in classe

Imparare dalle brutte esperienze
«Il reincorniciamento»

Il principio del bicchiere mezzo pieno o
mezzo vuoto

PNL in classe

Gli obiettivi

Cosa desidero?

1) Un obiettivo deve essere pensato sempre in positivo quindi è un «Verso» e non «Via da» (deve essere raggiungibile)

2) Come fai a sapere di averlo raggiunto? (deve essere controllabile)

PNL in classe

3) Cosa ti serve per raggiungerlo?

Mezzi esterni? Mezzi propri?

(Uso delle ancore)

4) Quale saranno gli effetti del raggiungimento dell'obiettivo?

PNL in classe

Le parole che non vanno dette

. Prova.....

. Non...

Non riesco a farlo.....!

«Come sarebbe se tu lo facessi?»

PNL in classe

Grazie e in bocca al lupo a tutti

Vanni