

## PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (PNL)

### Che cosa è la PNL

La Programmazione Neurolinguistica è lo studio del comportamento e della comunicazione umana, iniziato negli anni '70 ad opera di due ricercatori: R. Bandler, matematico, e J. Grinder, linguista. Essi studiarono i comportamenti di terapeuti e comunicatori di eccezionale efficacia allo scopo di individuare e modellare alcuni schemi fondamentali, verbali e non verbali, che facilitano i rapporti interpersonali e la comunicazione.

Con la PNL umanistica integrata il lavoro di studio e modellamento dell'eccellenza continua integrando altri approcci di crescita ed evoluzione personale che ancorano la PNL ai valori umanistici.

La sfida è quella di imparare ad allargare la propria visione, riconoscere le strutture limitanti del pensiero, scoprire la magia del linguaggio e rendere disponibili al maggior numero di persone capacità introspettive, comunicative e di cambiamento.

### Finalità della PNL

Fornire strategie e strumenti operativi per:

- Facilitare una più profonda comprensione di sé e degli altri
- Sviluppare attitudine empatica e competenze comunicative, verbali e non verbali
- Sciogliere blocchi emotivi e cognitivi
- Trasformare creativamente convinzioni e decisioni limitanti in opportunità di crescita
- Definire obiettivi personali ben formati

### Campi di applicazione

La PNL viene utilizzata in tutti i settori dove la comunicazione riveste un ruolo importante: nell'insegnamento, nella conduzione di gruppo, nel counseling, nelle professioni di cura dell'altro, nella psicoterapia, nel management e nella formazione aziendale.

### Organizzazione del corso

Il percorso di Practitioner in PNL Umanistica prevede 7 week-end didattici (con i master e/o assistenti) di 16 ore ciascuno, più due moduli intensivi di trasformazione personale e un modulo finale di esami.

Riconosciuto dalla SiPNL (Società Italiana PNL)  
Per maggiori informazioni si visiti il sito web [www.aleph.vs](http://www.aleph.vs)

***Ogni seminario può essere frequentato in modo autonomo, o come parte di un percorso formativo.***

### Destinatari:

La PNL si rivolge a tutti coloro che desiderano migliorare se stessi, specialmente la propria efficacia comunicativa, professionale e umana. Presupposto fondamentale è credere nel cambiamento a partire dall'esplorazione delle proprie abitudini al fine di trasformarle in possibilità concrete di crescita e realizzazione.

### Conduttori

Sofia Sciardò, Massimo Valente

### Data e orari

sabato e domenica dalle 9.30 fino alle 18.30

### Quota di iscrizione

Il costo dell'incontro è di € 100,00 + iva 20%

### Esplorare la mappa (weekend didattico) 24 -25 ottobre 2009

Argomenti trattati

- Sistemi rappresentativi
- Sottomodalità
- Swish
- Stato problema/stato risorsa
- Metaprogrammi

## COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (CNV)

### Che cosa è la CNV?

Come consolidare l'alfabeto dei propri bisogni e sentimenti per vivere in modo più soddisfacente?

Come dire 'no' con la forza e la chiarezza che provengono dal contatto con noi stessi?

Come ascoltare un 'no' collegandoci a ciò che è vivo negli altri e in noi?

Come imparare ad ottenere ascolto e rispetto ed offrirlo agli altri?

Come scoprire le sorprendenti funzioni della nostra rabbia e viverla profondamente?

### Destinatari

Questo seminario è rivolto a tutte le persone che sono interessate a conoscere meglio la Comunicazione Nonviolenta e ad applicarla nella vita quotidiana.

### Conduttore:

Vilma Costetti

### Data e Orari:

Sabato 28 Novembre 2009: dalle ore 15,30 alle ore 19,00;

Domenica 29 Novembre 2009: dalle ore 9,30 alle ore 13,00 e dalle ore 14,00 alle ore 17,00

### Quota di iscrizione:

Il costo dell'incontro é di euro 140,00 + iva 20%

## YOGA DELLA RISATA

[www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)

### Che cosa è lo yoga della risata?

Lo yoga della risata consiste in una serie di esercizi di respirazione profonda ed esercizi di risata stimolata, di stretching e di gioco: si svolge prevalentemente in gruppo, dove è più facile stimolare la risata e beneficiare della sua contagiosità. È una tecnica messa a punto dal Dott. Madan Kataria di Mumbai, definito dal London Times il GURU della risata. Questa rivoluzionaria tecnica funziona basandosi su un concetto fondamentale: RIDERE SENZA MOTIVO. Infatti il Dott. Kataria dopo aver a lungo studiato il fenomeno del RIDERE ha scoperto che la mente umana non fa distinzione fra una risata stimolata e una spontanea: in tutte e due i modi si produce la chimica della felicità. I benefici che si ottengono con lo yoga della risata sono moltissimi e di vario tipo, come ampiamente documentato dalla ricerca scientifica che si occupa degli effetti positivi del Ridere: diminuisce gli effetti negativi dello stress, aiuta il sistema respiratorio, migliora il funzionamento del sistema circolatorio, rafforza il sistema immunitario, combatte la depressione, migliora le relazioni interpersonali, sviluppa il pensiero positivo e il buonumore, rimuove le inibizioni acquisendo più fiducia e stima in sé stessi, è un esercizio aerobico ad anti-età.

### Conduttore

Debora Piteo

### Data e orari

18 ottobre, dalle 17,00 alle 20,00

15 novembre, dalle 17,00 alle 20,00

### Quota di iscrizione

Il costo dell'incontro è di € 5,00

### Sede:

Bisceglie,

Via prof. Mauro di Terlizzi, 24

presso l'Associazione Chiesa Cappuccini che ha sede in un antico convento del 1600 completamente ristrutturato, nel centro della città in prossimità della stazione dei Carabinieri.

Vi è anche la possibilità di prenotare una camera per la notte telefonando anticipatamente alla segreteria dell'Ass. Giovanile Chiesa Cappuccini 080.3955968.

**Per il miglior funzionamento dei corsi siete pregati di comunicare l'adesione almeno 2 giorni prima della data**

### PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

**Internet:** [www.abbraccioallavita.it](http://www.abbraccioallavita.it)

**Tel.** 080.3968115

**Cell.** 3491449845 (Giulia)

**E-Mail:** [info@abbraccioallavita.it](mailto:info@abbraccioallavita.it)



[www.abbraccioallavita.it](http://www.abbraccioallavita.it)

in collaborazione con



[www.centroesserci.it](http://www.centroesserci.it)



Associazione Cappuccini  
Bisceglie

# PNL Umanistica, Comunicazione non violenta e Yoga della risata

*“Un problema non può essere risolto  
con lo stesso tipo di pensiero che lo ha  
generato”  
A.Einstein*