Mappa mentale

PNL: cos'è, tecniche e cosa dice la scienza

Da dove viene la PNL

- La PNL è nata negli anni Settanta all'Università della...
- Il nome riassume l'idea centrale: il modo in cui pensiamo...

Le tecniche più note

- Rapport: creare sintonia con l'altro adattando ritmo
- Calibrazione: osservare segnali sottili, come espressione...
- Ristrutturazione
- Ancoraggio: associare uno stato emotivo a un gesto o a...

Cosa dice la scienza

- Questa è la parte che molti corsi non raccontano
- L'idea dei sistemi rappresentazionali preferiti, per esempio



Cosa si può usare in modo responsabile

- Rapport e calibrazione
- La ristrutturazione
- Il metamodello: è una buona traccia di domande per evitare...

Come valutare un corso di PNL

- Diffida di promesse di guarigione
- Preferisci percorsi che citano la ricerca e riconoscono i...
- Verifica che il contenuto riguardi comunicazione e...
- I temi di salute mentale vanno affidati a professionisti...

Domande frequenti

1. La PNL è scientifica?
2. A cosa serve la PNL al lavoro?
3. La PNL può sostituire la terapia?

Da ricordare

Cos'è la programmazione neuro-linguistica, da dove viene, le tecniche più usate e cosa mostrano le ricerche sull'efficacia della PNL, senza promesse miracolose.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br