

* Características
Gpo. - *

* Saber Comunicar *
Oportunidad Camb

* Conocer PNL *
Reconfiguración

* Armonía

* Ayudar, Unión

* Aprender Técnicas y

"Escucha" *

* Herramientas

* Conciliación

* Confabilidad

* Reconciliación

* Entendimiento

* Escucha Activa "Empatía"

* Gestionar *

* Validación

PNL

* Programación: Sistemas
Representacionales
(pensamientos, emociones,
sensaciones) "Sentidos"

Neuro: Cerebro (conexión)

Lingüística: Verbal y No Verbal

P.N.I.

Conferencia d' los 3 minutos

- * Qué Deseo

- * Agudeza Sensorial

- * Flexibilidad

PN!

Conferencia d'los 3

* Qué Deseo

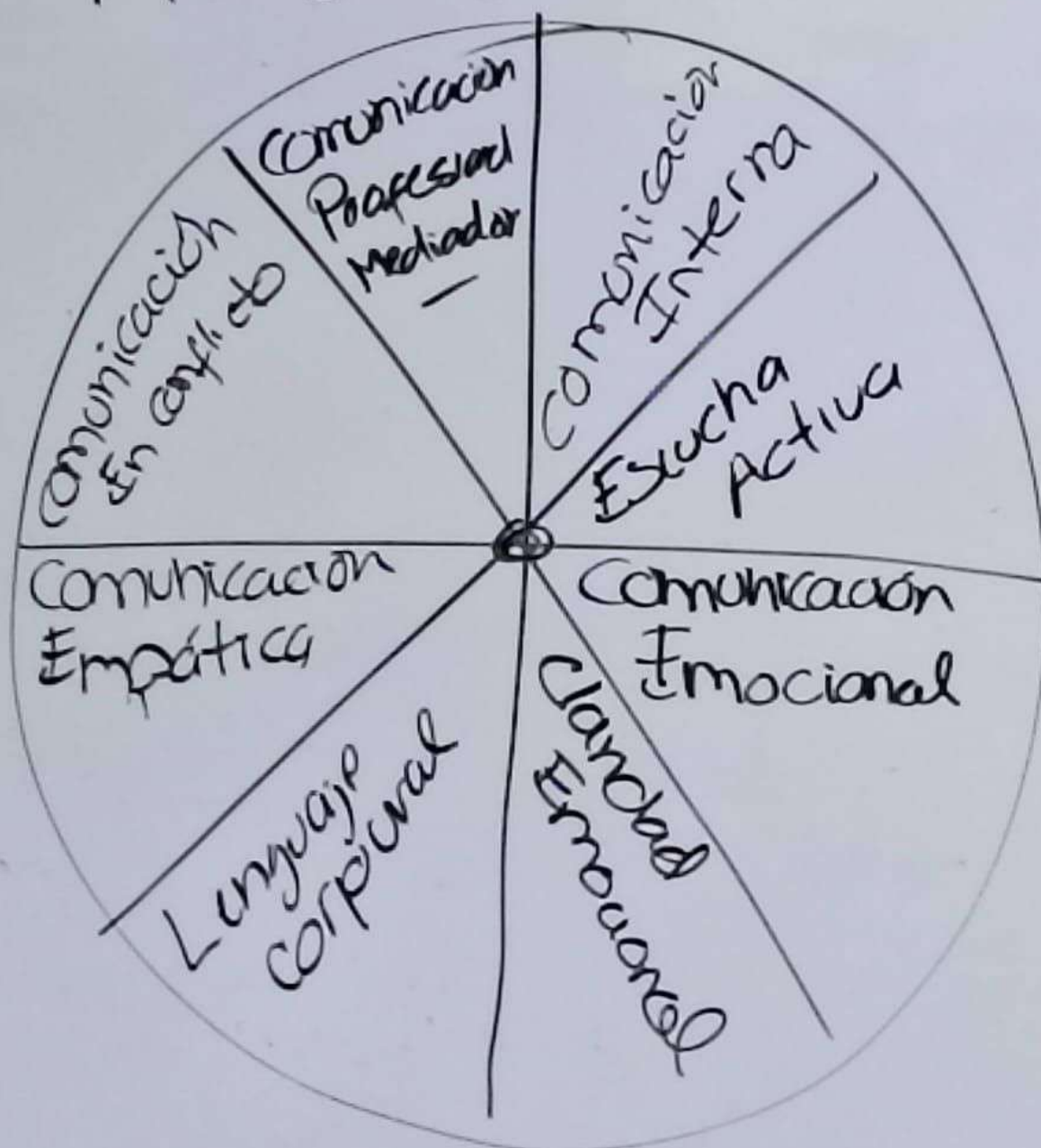
* Agudeza Sensorial

* Flexibilidad

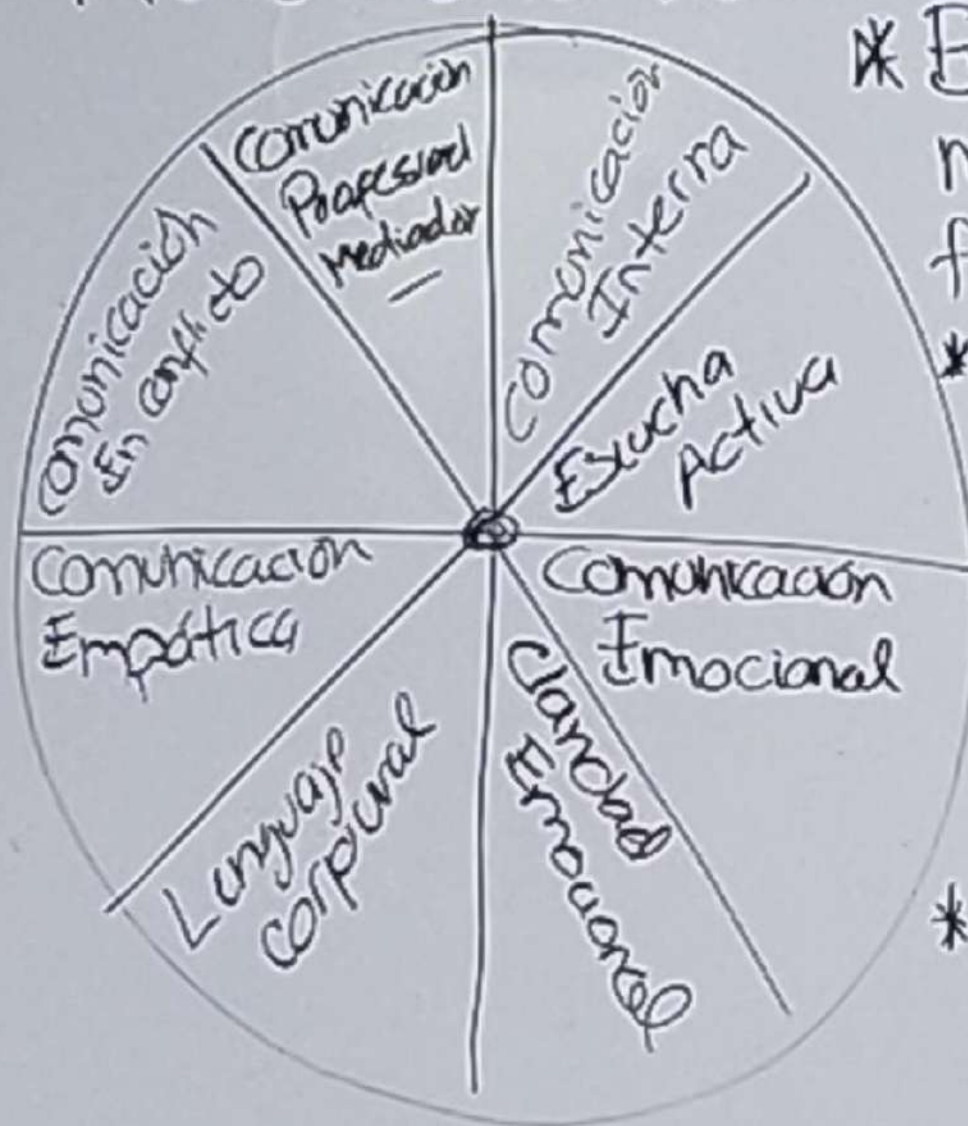
* Ecología



Rueda d' la Vida.



Rueda d' la Vida.



* En q' área d' mi Vida está + fuerte

* En dónde necesito nutrir p/ comunicar mejor...

* Q' hábito ó pequeño cambio puedo comenzar hoy p/ mejorar-

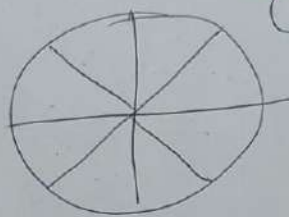
* Qué Quiero Fortalecer en mi comunicación en un Mes.

Escribela...

Rueda de la Vida: Cómo es mi comunicación *

* objetivo: Identificar fortalezas y áreas de mejora:

- profesional
 - personal
 - con los demás (form. pareja)
- Comunicación:
- Intra
 - Interpersonal
 - profesional



④ Claridad Emocional:

Transmitir ideas de manera precisa y comprensible?

- ¿Mis mensajes son claros, concretos y empáticos?

⑤ Lenguaje Corporal:

(Coherencia: lo q' digo y lo q' muestro)
¿Mi Postura, tono, gestos acompañan mi mensaje?

①. Comunicación Intra
(diálogo conmigo mismo)
¿Cómo es mi lenguaje Int-
say crítico, compasivo, q'
palabras uso p' hablarme?

②. Escucha Activa: Capacidad
p' oír + allá d' las palabras)
- ¿Escucho realmente p'
entender o para responder?
¿Calibro emociones y
lenguaje corporal?

③. Comunicación Emocional
(expresar emociones con
claridad y respeto)
¿Puedo comunicar lo q'
siento sin dañar ni caer?

③ Cont. Rueda...

⑥ Comunicación empática

(Conectar w/ las perspectivas d' los demás).

- ¿Puedo ponerme en el lugar del otro sin perder mi centro?

(Musica Scave)

⑦ Comunicación en Conflicto

(Manejo d' diferencias ó tensiones)

- ¿Soy un canal d' entendimiento? ¿Cómo reacciono ante el desacuerdo?
- ¿Genero confianza y cercanía? ¿Busco comprender o imponer?

⑧ Comunicación profesional/Mediadora

(Cómo aplico mis habilidades comunicativas en mi rol)

- ¿Soy un canal d' entendimiento?
- ¿Genero Confianza y Claridad?

Responden y Evalúan q' número 1 al 10
(¿cómo d' cuántos 5?)

⑤ Conti Premisas d' PNL. (Ancho Pizorion) *

"Fundamentos p/ una Comunicación Efectiva"

① El Mapa no es el territorio: * Y persona percibe la realidad a través d' sus filtros. (creencias, valores, experiencias...)

Mediación: * Escuchar sin juzgar, el mediador busca entender cómo cada parte percibe su mapa del mundo.

② Detrás d' todo comportamiento hay una intención positiva: *

Toda conducta tiene una función adaptativa conq' el resultado no sea el adecuado

Mediación: * Permite al mediador comprender sin justificar d' la intención positiva hay detrás d' esta postura?

③ No hay fracasos, sólo resultados y retroalimentación: *

Y experiencia a partir información p/ mejorar.

Mediación: * Los desacuerdos son oportunidades d' aprendizaje d' comunicación.

④ Si algo no funciona, haz algo diferente: *

La flexibilidad genera resultados, insistir en lo mismo mantiene el conflicto.

Mediación: El mediador modela flexibilidad verbal y emocional p/ abrir nros perspectivas.

⑤ No puedes No Comunicarte: *

Todo comportamiento (palabras, gestos, silencios) comunica algo.

Mediación: * El mediador debe leer mensajes verbales y no verbales

* para comprender mejor las emociones en juego).

⑥ El significado d' la comunicación es la * No importa lo q' quieras decir, sino lo q' el otro entiende.

* Mediación: * Ayuda al receptor a entender cómo puedo decirle p' q' sea comprendido como lo intento expresar. "En realidad q' es lo q' deseo decir."

⑦ La persona q' más flexibilidad tiene más influencia en el sistema:

* En una interacción, quien se adapta mejor altera el cambio.

Mediación: * Siempre + flexible y va el proceso hacia soluciones.

⑧ Mente y cuerpo son parte d' un mismo sistema: *

Lo q' piensas afecta tu cuerpo y viceversa.

Mediación: * Observar el lenguaje corporal y tono ayuda a calibrar el estado emocional d' los partes.

Ejercicio: Escriban los 8 premisas, duden.

Hagan un ejercicio Guía Vera (Ayudera Sensorial y poner piso papelas. - Sentamos y leal d' esas premisas les resonó más... - Conclusión:

Premisas d' PNL

- ① El Mapa no es el territorio.
- ② Detrás d' todo comportamiento hay una Intención positiva.
- ③ No hay fracasos, solo Resultados y Retroalimentación.
- ④ Si algo no funciona haz algo difs.
- ⑤ No pueden No Comunicarte
- ⑥ El significado d' tu Comunicaciones la Respuesta q' obtienes..
- ⑦ Flexibilidad
- ⑧ Mente y Cuerpo son parte de un mismo Sistema

Componentes básicos d' PNL

① Rapport

② Objetivo

③ Ecología

④ Intervención

Niveles Lógicos d' PNL

- ⑥ Trascendencia ó Espiritualidad (Cómo me beneficia o me limita.)
- ⑤ Identidad (¿Quién soy o en quien me convierto?)
- ④ Creencias (¿Qué creo)
- ③ Capacidades (¿Cómo y qué me falta)
- ② Conductas (¿Qué hago)
- ① Medio Ambiente ó contexto (Cuándo, donde y con quien)