

DEBORA CONTI

Enciclopedia della PNL

100+ Definizioni Utili

ISBN: 9788831930109

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write
<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

DISCLAIMER	5
AUTRICE	6
INTRODUZIONE	8
PRIMA PARTE: IL MONDO DELLA PNL	9
COS'È LA PNL?	10
PERCORSO FORMATIVO DI PNL	11
LEGGI E ASSOCIAZIONI	13
DIFFERENZE TRA PROFESSIONI	15
SECONDA PARTE: 100 + DEFINIZIONI	16
ABITUDINI	17
AGENTICITÀ	18
ANCORA	19
APPRENDIMENTO	20
APPRENDIMENTO E MOTIVAZIONE	22
APPRENDIMENTO LATENTE	23
APPRENDIMENTO PER IMITAZIONE	24
APPRENDIMENTO PER INSIGHT	25
ARMI DELLA PERSUASIONE	26
ASSOCIAZIONE	27
AUTOEFFICACIA	28
AUTOSTIMA	29
CALIBRAZIONE	30
CANCELLAZIONI	31
CERCHIO DELL'ECCELLENZA	32
CERVELLO	33
CHANGE PERSONAL HISTORY	35
CHUNKING	37
CIBERNETICA	39
COACHING	40
COME SE	41
COMPETENZE ICF	42

COMUNICAZIONE	44
CONDIZIONAMENTO CLASSICO	45
CONDIZIONAMENTO OPERANTE	46
CONNESSIONISMO	47
CONVINZIONI O CREDENZE	49
CRISI E CAMBIAMENTO	50
DIALOGO INTERNO	51
DISNEY STRATEGY	52
DISSOCIAZIONE	53
DISTORSIONE DEL PASSA-PAROLA	54
DISTORSIONI	55
DOLORE FISICO E STATO EMOTIVO	56
DOMANDE PER OBIETTIVI	57
DUPLICE CONFLITTO APPETITIVO-AVVERSIVO	58
EFFETTO GARCIA	60
EFFETTO PLACEBO E NOCEBO	61
EFT	62
EMBEDDED COMMANDS	63
EMPATIA	64
EYES ACCESSING CUES (O INDICAZIONI OCULARI DI ACCESSO)	65
FALLIMENTO E FEEDBACK	66
FAST PHOBIA TECHNIQUE	67
FISIOLOGIA	69
FOCUS	70
FUTURE PACE	71
GENERALIZZAZIONI	72
GENETICO NON SIGNIFICA CONGENITO	73
IDENTITÀ	74
INTELLIGENZA	75
IPNOSI	76
LEADERSHIP	77
LEGGE DELL'ACCOPIAMENTO	78

LEGGE DELL'EFFETTO	79
LINGUAGGIO METAFORICO	80
LINGUAGGIO SENSORIALE	81
LINGUAGGIO VERBALE E NON	82
LIVELLI NEUROLOGICI	83
LOCUS OF CONTROL	85
MAPPA MENTALE	86
MEMORIA A LUNGO TERMINE E IPPOCAMPO	87
MENTORE	88
META MODELLO	89
METAPROGRAMMI	90
MILTON MODEL	91
MODELING	93
MODELLAMENTO DI BANDURA	95
MODELLO DELL'ASPETTATIVA	96
MOTIVATI AL SUCCESSO E ALL'INSUCCESSO	97
MOTIVAZIONE	99
NESTED LOOPS	100
NEUROSCIENZE	101
NEUROSEMANTICA	102
OBIETTIVO	103
OBIETTIVO GROW E EXACT	104
OBIETTIVO SMART	105
OBLIO NELLA MEMORIA	106
ONDE CEREBRALI	107
PACE PACE AND LEAD	108
PENSIERO CREATIVO	109
PERSONALITÀ	110
PNEI	111
PQ4R	112
PRESUPPOSTI BASE IN PNL	113
PRINCIPIO DI POLLYANNA	115

PRINCIPIO DI PREMACK	116
PROBLEMI SOLVING	117
PROFEZIA AUTO REALIZZANTE O CHE SI AUTOAVVERA	118
PSICOGERAGOGIA	119
PSICOLOGIA STRATEGICA BREVE	120
PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE	121
QI (QUOZIENTE D'INTELLIGENZA)	122
RAPPORT, MATCHING E MIRRORING	123
REIMPRINTING	124
RICORDI AUTOBIOGRAFICI	125
RISTRUTTURAZIONE	126
ROLE PLAY	127
RUOTA DELLA VITA	128
SCHEMA CERVELLO-MEMORIA	130
SFERA DI CONTROLLO	131
SISTEMA RAPPRESENTAZIONALE	133
SIX STEP REFRAME	134
SLEIGHT OF MOUTH	135
SOC: SELEZIONE, OTTIMIZZAZIONE, COMPENSAZIONE	136
STATO ATTUALE E STATO DESIDERATO	137
STRATEGIE DI CONTROLLO VOLONTARIO DELL'AZIONE	138
STRESS	139
STUDIARE E AUTOREGOLAZIONE	140
STUDIARE E MEMORIZZARE	141
SUBMODALITÀ	143
SUCCESSO	144
SWISH PATTERN	145
THE FLOW	146
TIME LINE	147
TOTE	148
TRIGGER	149
TRUISMO	150

VALORI	151
VENDITA E FINANZE	152
VISUALIZZARE E VISUALIZZAZIONI	153
YES SET	154
CONCLUSIONI	155
WIDE EDIZIONI	158

DISCLAIMER

Questo ebook è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento.

L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è Professional Coach certificata in Italia e Licensed Trainer di PNL certificata a livello internazionale dalla Society of NLP di Richard Bandler. È la prima trainer e coach di PNL in Italia ad aver applicato le tecniche di Programmazione Neuro Linguistica al dimagrimento senza dieta e con la mente. Nel panorama italiano è nota da più di 10 anni per aver adattato tecniche di PNL e di coaching di alto impatto alla vita di tutti i giorni, tra emozioni, relazioni, comportamenti “non utili” e obiettivi.

Propone strumenti di coaching in vari ambiti: lavorativo, relazionale, familiare. Si distingue perché la sua praticità, nei suoi metodi di lavoro offre sempre tecniche chiare e subito applicabili. E' autrice di vari best-seller per Sperling & Kupfer, formatrice di corsi dal vivo, online e aziendali e Life coach per percorsi privati.

Sito ufficiale: DeboraConti.com

Libri di PNL consigliati: Consigliati.DeboraConti.com

INTRODUZIONE

Un po' di storia...

Ciao sono Debora Conti e ti do il benvenuto a questa "Enciclopedia della PNL" in formato ebook. Per anni il sito corrispondente ha servito migliaia di curiosi gratuitamente, offrendo il servizio di leggere di PNL e definizioni di PNL direttamente dal sito. Inoltre abbiamo per anni dato visibilità gratuitamente ai coach che richiedevano apparire sul sito. Per correttezza verso il pubblico, fornivamo anche il servizio di verifica del certificato della qualifica più alta dichiarata dal coach. Il sito ha avuto 12 anni di vita, dal 2006 fino al 2018.

Doppio intento

Questo ebook è per te se sei un coach e vuoi un prontuario alla mano. E' per chi vuole conoscere la PNL in modo facile e veloce. L'intento è sempre stato quello di diffondere concetti di PNL e la sua applicabilità. Così questo ebook mantiene la sua promessa e fa anche del bene alle associazioni italiane intorno a noi. Infatti, in qualità di autrice dell'ebook rinuncio a tutte le royalties per questo ebook e le devolvo in beneficenza ad associazioni locali o nazionali che conosco personalmente.

Cosa trovi?

L'ebook include più di 100 definizioni: di Programmazione Neurolinguistica e di altre materie interessanti per noi coach e appassionati di crescita personale. Infatti, insieme alle tante definizioni di Programmazione Neuro Linguistica (PNL), ho inserito alcune definizioni di "apprendimento e memoria", "condizionamento", "agenticità" e simili. Avendo studiato alla facoltà di Psicologia alcuni meccanismi di funzionamento molto utili per comprendere come funziona il nostro cervello tra motivazione e capacità di apprendimento e dis-apprendimento, ho trovato molto interessante arricchire l'Enciclopedia di termini non strettamente legati alla PNL.

PRIMA PARTE: IL MONDO DELLA PNL

In questa parte dell'Enciclopedia della PNL ti presento il suo mondo, i certificati, la confusione attualmente presente tra leggi, regolamentazioni e associazioni, e confronti con altre discipline di aiuto.

COS'È LA PNL?

PNL è l'acronimo in italiano per Programmazione Neurolinguistica e raggruppa molte tecniche utili allo sviluppo personale, alla comunicazione, alla psicoterapia, allo sport, alle relazioni personali e lavorative... È definita anche **lo studio dell'eccellenza umana** che ha sviluppato "tecniche per la libertà". La PNL è anche un atteggiamento, caratterizzato da senso di curiosità e voglia di imparare. È un metodo basato su presupposti scientifici. È una tecnologia innovativa, capace di aiutare a raggiungere le soluzioni in modo efficace.

- **Programmazione** è la capacità di essere consapevoli e cambiare i propri comportamenti, organizzare i propri pensieri e le proprie azioni. In questo sito, nel gruppo Programmazione verranno sviluppati anche questi argomenti: Swish Pattern, Fast Phobia cure, Disney Strategy, Ancora, Sliding Anchor, Collapsing Anchor, Time Line, Change Personal History, Convinzioni, Presupposizioni, Livelli Neurologici, Modeling, Metaprogrammi.
- **Neuro** è per come usiamo i sensi per interagire con l'esterno e per come gestiamo il nostro sistema nervoso. In questo sito, nel gruppo Neuro verranno sviluppati anche questi argomenti: Cervello, Studiare e Memorizzare, Apprendimento e percezione.
- **Linguistica** è l'uso del linguaggio (verbale e non), la parola, l'influenza intrinseca. In questo sito, nel gruppo Linguistica verranno sviluppati anche questi argomenti: Linguaggio, Sub Modalità, Meta Model, Milton Model, Linguaggio Metaforico, Ri-strutturazione, Chungking, rapport, Pace, Pace and Lead.

Neurolinguistic Programming

In inglese, termine coniato dai due co-fondatori Richard Bandler e John Grinder nella metà degli anni '70 in California. Richard Bandler e John Grinder studiarono le tecniche di terapeuti che "facevano la differenza" come Virginia Satir, Fritz Pearls, Milton Erickson. Richard Bandler e John Grinder iniziarono a studiare il modo per essere efficaci in terapia tanto quanto i loro modelli e poi scoprirono un modo per estrapolarne le strategie di successo.