

15/10/2024, San Candido di Murisengo

Sede del Lions Club Valcerrina, Distretto 108 Ia2 Italy

La Programmazione Neuro Linguistica

Dr.ssa Clara Campagnola

La Programmazione Neuro Linguistica può essere definita come un metodo di tecniche pratiche che ci permettono di potenziare risorse al fine di vivere e percepire gli eventi in modo più utile e funzionale.

Questa metodologia studia i meccanismi che precedono un dato comportamento, ovvero, un'emozione che a sua volta viene generata da un pensiero.

I nostri pensieri possono essere consci oppure inconsci e sono proprio loro a guidare, la maggior parte delle volte, il nostro modo di agire.

Lavorando sui nostri programmi inconsci possiamo modificare, migliorare i comportamenti e raggiungere più facilmente i nostri obiettivi.

Secondo la PNL, la nostra mente lavora tramite pensieri e immagini allo stesso tempo; il nostro cervello inconscio si impegna di tali informazioni e cerca soluzioni il più possibile corrispondenti a ciò che pensiamo, diciamo e immaginiamo.

Per questo motivo è fondamentale dare la giusta direzione ai nostri pensieri. La nostra mente inconscia è letterale, obbediente e apprende per costanza e ripetizione. Comprende molto bene immagini, metafore e sensazioni. Utilizzando il suo linguaggio (grazie a tecniche semplici ed efficaci) possiamo creare un cambiamento significativo per stare meglio.

Gli ambiti di utilizzo della Programmazione Neuro Linguistica sono molteplici. Spaziamo dal potenziamento delle risorse personali, quali sicurezza, calma, tranquillità e lucidità mentale e la conseguente riduzione di emozioni nocive (quali ansia, paura e rabbia), al raggiungimento di obiettivi professionali e personali, la rottura di comportamenti compulsivi e la capacità di lasciare andare i pesi emotivi del passato, al miglioramento delle relazioni grazie ad una comunicazione efficace e pro-attiva e molto altro.

Questo metodo versatile ci permette di intervenire in vari campi, migliorando la qualità di vita e insegnandoci a vedere le situazioni da angolazioni diverse per trovare soluzioni.



Clara Campagnola – master trainer in PNL

Mi sono certificata come Master Trainer all'Istituto Internazionale di Programmazione Neuro Linguistica (Université Européenne) di Nizza, Francia. Ho seguito molteplici corsi, alcuni direttamente con John Grinder (cofondatore della PNL). Costantemente aggiornata nella ricerca, nello studio della crescita personale, mi occupo di comunicazione efficace, gestione emozioni, studio ed effetti del linguaggio, tecniche di motivazione e potenziamento risorse. Amo molto il mio lavoro che svolgo con passione, cercando di aiutare le persone a migliorare la loro qualità di vita.