



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase **N^a27** del programa **en PNL**, un espacio
de creación de posibilidades y logro de
resultados!



**¡BIENVENIDOS
A LA SEGUNDA
PARTE AÑO!**



CHECK IN

¿Cómo llegan?

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

Te invito a que, antes de comenzar, tomes un momento para registrar cómo estás llegando hoy...

Ahora sí, te invito a encontrar tu lugar de comodidad y conexión....



- **Estado Interruptor para una conexión interna y externa**

- Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para iniciar con sentido.
- Cerrá los ojos si lo sentís... o simplemente mirá hacia abajo.
- Respirá profundo...
- Y acompañá con algunas respiraciones más...dejando que cada inhalación y exhalación te acomoden en este espacio, para permitirte paso a paso habitar el aquí y ahora...



- **Preguntate internamente:**
- **¿Qué elijo para mí en este momento?**
- Permite que las respuestas surjan a su tiempo, sin prisa...
- Puede aparecer **una palabra, un sonido o un sentir ...**
- Y cuando lo percibas, regresa suavemente a la clase, con esta nueva conexión interna y externa.



¡De la práctica a la clase!

- Llevamos esta conexión hacia el aprendizaje...
- Porque aquello que conectás contigo mismo/a impacta en cómo aprendés y aplicás PNL.”





Hoy: Anclajes, Demostración y Práctica

Vamos a seguir descubriendo el poder de la PNL en su forma más práctica: viendo, escuchando, sintiendo y anclando los recursos que ya habitan en nosotros...



ANCLAJES

Nuestras vidas están
atravesadas por anclajes...



VIDEOS

Te invitamos a ponerte cómodo/a para disfrutar de los siguientes videos...

Coca-Cola

<https://www.youtube.com/watch?v=f45FgoW836Y>

-



PUESTA EN
COMÚN



A person in athletic wear is captured in a starting crouch on a reddish-brown running track. The person is wearing a light pink short-sleeved top, orange shorts, and white sneakers with orange laces. Their hands are flat on the track, and their feet are positioned behind a white starting line. The background is a blurred track with white lane markings, and the lighting is warm, suggesting a bright day.

Dinámica de Anclaje:
GO FOR IT



Facilitación: **Go For it** En Contexto Virtual o Presencial

Objetivo

Recuperar un impulso de logro que me acompañó y me ayudó a alcanzar un objetivo para volver a acceder a ese estado cuando lo necesite.

Se reúnen:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador



1. “A” le pide a “B” que identifique y se conecte con la sensación de un impulso de logro que lo llevó a concretar un objetivo.

Impulso de logro:

No es el logro en sí mismo, sino el estado interno anterior a la consecución del objetivo.

Es esa sensación dinámica, energética y motivadora que nos impulsa a avanzar hacia la meta.

Esta experiencia debe ser tanto placentera como funcional, es decir, que nos genere bienestar y a la vez nos ayude a actuar con claridad y determinación.



2. “B” se asocia a esa experiencia, reviviéndola como si estuviera ocurriendo aquí y ahora.

Cuando llega al momento más pleno de la vivencia, donde las sensaciones se intensifican, “A” le dice a “B”:

“Mirá lo que mirás, escuchá lo que escuchás, sentí lo que sentís.”

3. “B” se mantiene asociado a esa experiencia mientras “A” lo invita a tomar la postura corporal de ese momento evocado.



4. “A” guía a “B” en la detección de las submodalidades de ese estado de excelencia con las siguientes preguntas:

¿En qué lugar del cuerpo se siente la sensación?

¿Qué color tiene?

¿Qué forma adopta?

¿Escucha algún sonido, música, voces o aplausos?

¿Se mueve? ¿Cómo?

¿De dónde viene y hacia dónde va?

¿Qué temperatura tiene?

¿Qué otras sensaciones acompañan la experiencia? (olores, perfumes, texturas, etc.)

¿Qué emoción o sentimiento emerge en este momento?



5. “B” continúa asociado, mientras A le pide que busque una palabra o frase que complete ese estado.

6. VIRTUAL: “B” repite esa palabra para sí, asociado a ese estado.

PRESENCIAL: “B” repite esa palabra para sí, asociado a ese estado. “A” lo ancla kinestésicamente haciendo una presión en un hombro.

7. Estado interruptor



8. “A” le pide a “B” que piense en algo que quiera lograr, que dependa de él, y para lo cual necesite este impulso de logro.

9. “B” piensa en esa situación futura mientras A le pide que adopte la postura de su impulso de logro completa.

“A” lo guía a través de las submodalidades de su **GO FOR IT** y le pide que repita la palabra o frase que “B” haya elegido.



10. “B” registra su estado y lo comparte con “A”.

11. Rotan los roles.



BREAK



DEMOSTRACIÓN

PUESTA EN
COMÚN





PRÁCTICA

PUESTA EN
COMÚN





IMPORTANTE: Armar tu Carpeta de Dinámicas

Organizá tu carpeta con las copias de las dinámicas que estás aprendiendo.

Así vas a tener un registro completo para llevar a tus prácticas, hacer tus propias anotaciones y aprenderlas con mayor facilidad.

Generemos Mapas Ampliados

“Los anclajes son llaves internas que nos permiten acceder, en cualquier momento, a los mejores recursos de nuestra historia. Cada vez que los activás, recordás que el poder está —y siempre estuvo— en vos.” — María Cándida D’Amico





Para seguir explorando Anclajes...

- Si querés seguir profundizando en este tema, recomendaciones:
- **Introducción a la PNL – Joseph O’Connor y John Seymour.**
- **Capítulo 3, páginas 87 a 109.**



- **Poder sin Límites – Tony Robbins.**
- **Capítulo 17, páginas 190 a 204.**

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días:

Realiza las prácticas de las dinámicas a lo largo de la semana.

Registra tus experiencias en tu bitácora.

Reflexión: ¿Qué vas descubriendo de vos mismo/a a través de las prácticas de las dinámicas?

Compartir y aprender juntos: iniciaremos la próxima clase compartiendo tus descubrimientos. Podes contar en el chat del equipo curiosidades significativas o divertidas sobre la experiencia de tus prácticas.

✨ **¡Así seguimos aprendiendo juntos!** ✨ **¡A seguir disfrutando el proceso!** ✨ **Nos vemos pronto...**



CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?

