



**Comunicazione**  
*comunicazione*

**Efficace**  
*efficace*

**la PNL come  
strumento per  
comunicare**

*Sante Perazzolo*

*Trainer PNL e coach PNL new code*



a cura di Sante Perazzolo

**e-cons s.r.l.** Via del Lavoro, 4 – 35040 Boara Pisani (PD)  
Tel: 0425485621 - Fax 0425019846 – 0425485245  
Sito: [www.e-cons.it](http://www.e-cons.it)



La PNL (Programmazione Neuro Linguistica) nasce dall'intuizione di Grinder e Bandler che vede la capacità di comunicare in modo efficace come l'elemento comune a tutte le persone di successo.

Nella evoluzione dei loro studi si è compreso che la PNL può essere utile in molte situazioni.

In questa guida evidenzio:

- ✓ cos'è la PNL;
- ✓ a cosa serve la PNL;
- ✓ perché usare la PNL.

Sono certo che scopriremo cose interessanti...

## Sante Perazzolo

Trainer PNL e coach PNL New Code



### Chi sono

Sono un coach e la mia mission è quella di "aiutare le persone a passare da uno stato insoddisfacente ad uno più performante, così da poter ottenere i risultati desiderati".

Seguo i miei clienti fino al raggiungimento dei loro obiettivi.

Mi interesso di PNL dal 1992.

Tengo corsi di comunicazione, di PNL, di Leadership, Motivazione, di Coaching. Seguo singoli e Team di persone.

Socio fondatore di e-cons srl, mi occupo a tempo pieno di coaching con imprenditori, professionisti, responsabili di funzione, Team aziendali e privati.

a cura di Sante Perazzolo

## Perché comunicare con la PNL

- ✓ Perché attraverso la PNL?
- ✓ Perché migliorare le competenze comunicative?
- ✓ Perché è così importante comunicare bene?

Queste 3 domande, apparentemente scontate, in realtà costituiscono la motivazione e la spiegazione del successo o dell'insuccesso delle persone rispetto ai risultati che desiderano ottenere.

La comunicazione è infatti la chiave del successo, è molto spesso l'elemento che permette di avere dagli altri comprensione, attenzione, consenso.

La PNL è la scienza che studia l'esperienza umana, è quanto di più semplice esista. Se vogliamo migliorarci ci offre strategie efficaci che producono miglioramenti veloci e permanenti.

Il miglioramento è cambiamento, il cambiamento del modo di fare, dell'atteggiamento, del punto di vista, del pensiero.



Il miglioramento è crescita.

Migliorare la comunicazione "è semplice ma non facile", cioè qualsiasi tecnica, strategia e metodo appreso, non produce alcun risultato se ci si ferma alla fase di conoscenza.

Le strategie che la PNL ci mette a disposizione sono semplici da imparare, ma dobbiamo esercitarci un po' per poterle rendere spontanee, quindi non sono facili, le dobbiamo provare, provare, provare.

Ma per quanto tempo?

Avete mai pensato a quando siete saliti la prima volta su una bicicletta?

O a quando avete fatto per la prima volta una qualsiasi altra cosa?

La situazione è la stessa.

Il processo di apprendimento è lo stesso, "esperienziale non teorico", cioè:

1. avete visto qualcuno che lo faceva
2. avete provato a farlo

a cura di Sante Perazzolo



3. avete raggiunto una padronanza spontanea nel farlo.

E quello che più conta è che, una volta imparato, non si dimentica più; se infatti salite su una bicicletta dopo 20 anni che non ne usate una, quello che manca è la velocità, la resistenza, non la competenza nell'uso, quello è ormai inconscio.

Quindi siete passati da una consapevolezza conscia, quando vi insegnano o provate a fare qualcosa, fino ad acquisire una consapevolezza inconscia, spontanea, che corrisponde a quando la fate senza pensarci un attimo.

Si considera che il tempo necessario al cervello per acquisire la consapevolezza inconscia e acquisire quindi piena spontaneità nel praticare una cosa, in questo caso una strategia della PNL, consiste nell'usare la stessa strategia tutte le volte che può servire, per un periodo che oscilla fra i 21 e i 30 giorni, cioè indicativamente 3 - 4 settimane.

Quindi 3 - 4 settimane, (21 - 30 giorni), sono il periodo che serve a neutralizzare il "non facile" del principio di applicazione della PNL.

## Cos'è la PNL?

Ci sono molte definizioni, ma dare una definizione alla Programmazione Neuro Linguistica, PNL, rischia di contenere al suo interno una bugia, in quanto non è facile definirla.

Una fra le più comuni definizioni è:

***"un insieme di tecniche efficaci volte a produrre nelle persone cambiamenti permanenti e a breve termine"***

un'altra è invece:

***"lo studio delle componenti della percezione e del comportamento che rendono possibile la nostra esperienza"***

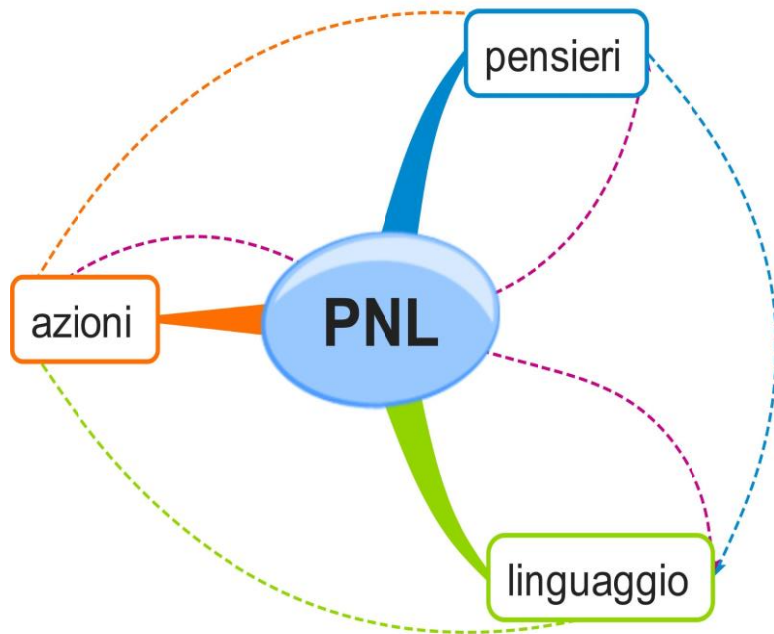
Entrambe le definizioni sono giuste, condivisibili, a me piace molto di più non dare definizioni e praticare.

## Cosa vuol dire PNL?

Con questo nome Bandler e Grinder volevano sintetizzare la relazione che si sviluppa fra modalità comportamentali (Programmazione), i processi neurologici

a cura di Sante Perazzolo

(Neuro) e le forme di comunicazione con cui le persone entrano in relazione fra di loro (Linguistica).



In sintesi si può affermare che la PNL è il procedimento fondamentale usato da tutti gli esseri umani per codificare, trasferire, guidare e modificare il comportamento.

## Capitolo 1

### Introduzione alla PNL

Alla base della comunicazione c'è l'atteggiamento che abbiamo

nei confronti dell'altro quando dobbiamo relazionarci con lo stesso.

## Atteggiamento Mentale

L'atteggiamento è il nostro modo di comportarci in una determinata situazione, è una sorta di disposizione mentale, di stato d'animo, di sentimento.

Il nostro atteggiamento influisce e condiziona il risultato che otterremo, cioè, influenza la relazione che si crea fra noi e l'altro, condizionando il risultato al punto da determinare l'entità del successo.

L'atteggiamento che abbiamo nella relazione è molto importante.

Il nostro atteggiamento è influenzato da molteplici fattori: l'umore, la nostra percezione dell'altro, i ruoli, la nostra esperienza, sia essa negativa o positiva.

Ogni situazione simile a quella in cui dobbiamo entrare, cioè, che somigli a una situazione o a una dinamica nella quale ci siamo già trovati altre volte, in funzione del risultato (positivo o negativo) ottenuto in passato condiziona la nostra percezione della dinamica o della situazione in cui ci troviamo.

a cura di Sante Perazzolo

Se l'esperienza che paragoniamo a quella nuova che dobbiamo fare, o meglio il contesto nel quale ci troviamo, è una esperienza negativa, il nostro atteggiamento ne sarà influenzato pesantemente.

Possiamo influenzare quindi il nostro Atteggiamento mentale e farlo passare da Negativo a Positivo?

La risposta è chiaramente SI.

Per fare questo dobbiamo:

- 1- Analizzare l'esperienza negativa ed individuare quegli aspetti del nostro agire che possiamo migliorare;
- 2- Valutare in che modo si può migliorare;
- 3- Attuare il cambiamento.



Questo presuppone una buona dose di autocritica. Ma come possiamo aiutarci per fare autocritica?

Prima di tutto dobbiamo dividere in fasi l'episodio, poi passiamo ad analizzare per ogni fase le dinamiche che si sono verificate e per ognuna di queste ci poniamo la domanda:

"cosa c'è di buono in questo?"

La conseguenza è aver individuato gli aspetti che si ritiene di dover migliorare, procedendo nello stesso modo per ogni fase dell'episodio analizzato.

A questo punto si dovrà attuare il cambiamento degli aspetti individuati come ambito di miglioramento.

La PNL ci mette a disposizione alcune strategie che ci permettono di migliorare velocemente il nostro stato d'animo, portandolo da uno stato Down ad uno stato Up, cioè da uno "stato di disagio", nel quale ci si sente inadeguati, ad uno "stato di alta performance" in cui si ha il giusto atteggiamento verso ciò che si deve fare.

a cura di Sante Perazzolo



La PNL afferma che: "l'essere umano è quello che è a causa di ciò che crede, non di ciò che sa. Di ciò che crede inconsciamente, non consciamente. Perciò non basta dire di voler cambiare il modo di agire, perché se non si cambiano le convinzioni, il modo di agire rimarrà sempre lo stesso. Tutto si basa su ciò che si crede."

Una buona comunicazione quindi favorisce una buona relazione.

Per comunicare in maniera efficace, dobbiamo passare:

- ✓ dall'atteggiamento del guardare a quello dell'osservare;
- ✓ dall'atteggiamento del sentire a quello dell'ascoltare.

Osservare e ascoltare sono caratterizzati da un livello di attenzione e concentrazione molto alta, osservare e ascoltare vuol dire cogliere particolari, dettagli, vuol dire che non ci si limita ad un livello superficiale ma si va ad un livello di approfondimento maggiore; è un vero e proprio atteggiamento attivo volto a cogliere l'essenza dei contenuti, del significato di ogni cosa, delle motivazioni che portano all'azione, del "che cosa muove l'altro".

Non mi resta che augurarvi di riuscire nei vostri obiettivi, di riuscire nel vostro intento di miglioramento, a me, la PNL ha dato molto, io la utilizzo sempre e continua ad essere un ottimo strumento per migliorarmi continuamente, ricordate che la PNL va praticata, cioè messa in pratica, la parte di studio, come dice Grinder deve essere limitata al tempo che serve a capire come mettere in pratica, non a capire il perché di come avviene il cambiamento.

Buon miglioramento

Sante Perazzolo

a cura di Sante Perazzolo