

Curriculum

1. Tag

10.00 - 10.30 Uhr	Vorstellung und Einführung, Organisation
10.30 - 10.45 Uhr	Einführung: Geeignete Coaching-Themen und die bipolare Skala
10.45 - 11.15 Uhr	Persönliche Themen finden
11.15 - 11.30 Uhr	Kaffeepause
11.30 - 11.45 Uhr	Was ist wingwave?
11.45 - 13.00 Uhr	Demo und Kleingruppe: bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen mit „minus 2“
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 15.00 Uhr	Wie winke ich richtig?
15.00 – 15.45 Uhr	Fortsetzung Kleingruppentraining, 2. Runde mit „minus 2“
15.45 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 – 16.15 Uhr	Andere Formen der bilateralen Hemisphärenstimulation
16.15 - 17.30 Uhr	Demo und Kleingruppe: Stressmanagement mit der wingwave-Musik mit „minus 2“
17.30 - 17.45 Uhr	Über die Bedeutung von Emotionen im Processing
17.45 - 18.00 Uhr	Das „Küchenjungen-Phänomen“: über den Umgang mit „Abreaktionen“: „Was bei der Angst im Körper passiert.“

2. Tag

09.30 - 10.00 Uhr	Übungen aus der Edu-Kinästhetik
10.00 - 11.00 Uhr	Einführung in den Myostatiktest
11.00 – 11.15 Uhr	Kaffeepause
11.15 – 11.30 Uhr	Die drei Funktionen des Myostatiktests: <ol style="list-style-type: none"> 1. Feedback-Instrument 2. Themenfinder 3. Prozessplaner
11.30 – 12.15 Uhr	Demo: Die wingwave -Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen
12.15 – 13.00 Uhr	Kleingruppe: die wingwave -Intervention mit Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 5“
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 15.00 Uhr	Belief-Coaching mit wingwave und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphorie-Beliefs, Provokation als Interventionstools
15.00 - 15.30 Uhr	„Mini-Demo“ zum Aussagenbaum
15.30 - 16.30 Uhr	Fortsetzung Kleingruppenarbeit, 2. Runde mit „minus 5“
16.30 - 16.45 Uhr	Kaffeepause
16.45 - 17.00 Uhr	Nachbesprechung „-5“ – Betrachtung von Fallbeispielen
17.00 – 17:45 Uhr	Das Thema Gehirnforschung
17.45 - 18.30 Uhr	Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“

3. Tag

09.30 - 11.00 Uhr	<p>Die verschiedenen „Emotionsarten“ und „Soma-Stress“</p> <p>Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis</p> <p>Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting?</p>
11.00 - 11.15 Uhr	Kaffeepause
11.15 - 13.00 Uhr	Kleingruppe: die gesamte wingwave-Intervention mit Thema „minus 8“
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 16.00 Uhr	Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“
16.00 – 16.15 Uhr	Kaffeepause
16.15 – 16.45 Uhr	Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“
16.45 – 17.30 Uhr	Kleingruppe: „in vivo“-Coaching und Ressourcen-Coaching in Kombination
17.30 – 18.00 Uhr	Welche Effekte hat das Winken?
18.00 – 18.30 Uhr	Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching

4. Tag

10.00 - 11.00 Uhr	Plenums-Besprechung: Möglichkeiten und Grenzen von wingwave -Coaching
11.00 - 11.30 Uhr	<p>Das wingwave-Netzwerk</p> <p>wingwave und Forschung</p> <p>Verein Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e.V.</p> <p>Die wingwave-Homepage</p> <p>Der wingwave Qualitätszirkel</p> <p>Referenzen</p> <p>Fragebögen</p>
11.30 - 11.45 Uhr	Kaffeepause
11.45 - 13.30 Uhr	Demo und Kleingruppe: Selbstbild-Coaching
13.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.15 Uhr	Demo: wingwave -Intervention zur Modifikation von übermäßigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)
15.15 - 16.00 Uhr	Abschlussbesprechung