

Curriculum

1. Tag

09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vorstellung und Einführung, Organisation
10.30 - 11.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einführung: Die Entstehung von wingwave-Coaching
11.00 - 11.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Persönliche Themen finden
11.15 - 11.30 Uhr	Kaffeepause
11.30 - 11.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist wingwave?
11.45 - 13.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo und Kleingruppe: bilaterale Hemisphären-Stimulation durch „wache“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement) mit „minus 2“
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 15.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wie winke ich richtig?
15.00 – 15.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fortsetzung Kleingruppentraining, 2. Runde mit „minus 2“
15.45 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 – 16.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Andere Formen der bilateralen Hemisphärenstimulation
16.15 - 17.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo und Kleingruppe: Stressmanagement mit der wingwave-CD mit „minus 2“
17.15 - 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Film: Archimedes
17.30 - 17.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Über die Bedeutung von Emotionen im Processing
17.45 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Das „Küchenjungen-Phänomen“: über den Umgang mit „Abreaktionen“: „Was bei der Angst im Körper passiert

2. Tag

09.00 - 09.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Übungen aus der Edu-Kinästhetik
09.30 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einführung in den Myostatik-Test
10.30 – 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 – 11.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die drei Funktionen des Myostatiktests: <ol style="list-style-type: none"> 1. Feedback-Instrument 2. Themenfinder 3. Prozessplaner
11.00 – 11.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo: Die wingwave-Intervention mit dem Myostatiktest und Einführung in den Umgang mit Beliefs und Kognitionen
11.45 – 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kleingruppe: die wingwave-Intervention mit Myostatiktest und Belief-Coaching mit „minus 5“
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 14.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Belief-Coaching mit wingwave und Reframings im Prozessverlauf, Umgang mit Euphorie-Beliefs, Provokation als Interventionstools
14.30 - 14.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ „Mini-Demo“ zum Aussagenbaum
14.45 - 15.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fortsetzung Kleingruppenarbeit, 2. Runde mit „minus 5“
15.30 - 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45 - 16.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nachbesprechung „-5“ – Betrachtung von Fallbeispielen
16.30 – 17:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Das Thema Gehirnforschung
17.00 - 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der „emotionale Tinnitus“ oder das Störungsmodell der „neuronalen Plastizität“. Film: „Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt“

3. Tag

09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die verschiedenen „Emotionssorten“ und „Soma-Stress“ ○ Das Thema „Arousal“ und Stressgedächtnis ○ Was ist „PSI“: Performance Stress Imprinting?
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kleingruppe: die gesamte wingwave-Intervention mit Thema „minus 8“
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fortsetzung Kleingruppe, 2. Runde „minus 8“
15.30 – 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45 – 16.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo: „in vivo“-Coaching und „Ressourcen-Coaching“
16.15 – 17.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kleingruppe: „in vivo“-Coaching und Ressourcen coaching in Kombination
17.00 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Welche Effekte hat das Winken?
17.30 – 18.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abgrenzung Psychotherapie vs. Coaching

4. Tag

09.00 - 10.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plenums-Besprechung: Möglichkeiten und Grenzen von wingwave-Coaching
10.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Das wingwave-Netzwerk ○ wingwave und Forschung ○ Verein Bahnungsmomente ○ Die wingwave-Homepage ○ Der wingwave-Service ○ Referenzen ○ Fragebögen
10.30 - 10.45 Uhr	Kaffeepause
10.45 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo und Kleingruppe: Selbstbild-Coaching
12.30 - 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo und Kleingruppenarbeit: wingwave-Intervention zur Modifikation von übermäßigem Genuss (Rotwein, Schokolade, Chips usw.)
14.15 - 15.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abschlussbesprechung