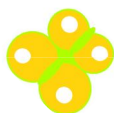


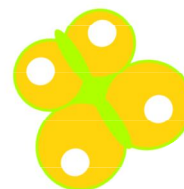


# wingwave®



**Cora Besser-Siegmund**

diplomás pszichológus / jóváhagyott pszichoterapeuta

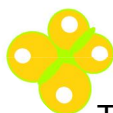


wingwave-tanárréner, wingwave-coach, NLP-tanárréner / NLP-tanárhoach, DVNLP

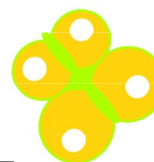
közreműködésével

Besser-Siegmund-Institut

Mönckebergstr. 11, 20095 Hamburg



Telefon: 040 / 32 00 49 36, Fax: 040 / 32 00 49 37



[info@besser-siegmund.de](mailto:info@besser-siegmund.de)

[info@wingwave.com](mailto:info@wingwave.com)

[www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

a DIN EN ISO 9001 szerint  
képzések és továbbképzések lebonyolítására és koncepcionálására  
valamint egyéni - coachingok érvényességi területére  
tanúsítva

az ECA (European Coaching Association) által elismert tanár - intézet

## Programterv

### 1. nap

10.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bemutakozás és bevezetés, szervezés</li> </ul>
10.30 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevezetés: a <b>wingwave-coaching</b> létrehozása</li> </ul>
11.00 - 11.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Személyes téma kigondolása</li> </ul>
11.15 - 11.30	Szünet
11.30 - 11.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mi a <b>wingwave</b>?</li> </ul>
11.45 - 13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bemutató és kiscsoportos munka: „mínusz 2-es“ bilaterális agyféltek-stimuláció „éber“ REM-fázissal (Rapid Eye Movement)</li> </ul>
13.00 - 14.30	Ebédszünet
14.30 – 15.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hogyan integetek helyesen?</li> </ul>
15.00 – 15.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kiscsoportos tréning folytatása, 2. kör „mínusz 2-vel“</li> </ul>
15.45 - 16.00	Szünet
16.00 – 16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>A bilaterális agyféltek-stimuláció más formái</li> </ul>
16.15 - 17.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bemutató és kiscsoportos munka: „mínusz 2-es“ stressz irányítás <b>wingwave-CD</b> segítségével</li> </ul>
17.15 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Film: Archimedes</li> </ul>
17.30 - 17.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az érzelmek jelentéséről a processing során</li> </ul>
17.45 - 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>A „konyhainas jelenség“: A „lereagálással“ történő bánásmódról: „Mi történik a testben félelemérzet esetén?“</li> </ul>

## 2. nap

09.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyakorlatok az Edu-Kinesztetikából</li> </ul>
09.30 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevezetés az izomtesztbe</li> </ul>
10.30 – 10.45	Szünet
10.45 – 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az izomtesztek 3 funkciója:</li> <li>• 1. Visszacsatolási-eszköz funkció</li> <li>• 2. Témataláló funkció</li> <li>• 3. Folyamattervező funkció</li> </ul>
11.00 – 11.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutató: <b>Wingwave</b>-beavatkozás izomteszttel, és bevezetés a hiedelmekkel és kogníciókkal történő bánásmódba</li> </ul>
11.45 – 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiscsoportos munka: „mínusz 5-ös“ <b>wingwave</b>-beavatkozás izomteszttel, és hiedelem-coachinggal</li> </ul>
12.30 - 14.00	Ebédszünet
14.00 – 14.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiedelem-Coaching <b>wingwave</b>-vel és folyamat újraakterezéssel, bánásmód az eufória hiedelmekkel, provokációval, mint beavatkozási eszköz</li> </ul>
14.30 - 14.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Mini-bemutató“ a kijelentés-fához</li> </ul>
14.45 - 15.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kiscsoportos munka folytatása, 2. kör „mínusz 5-tel“</li> </ul>
15.30 - 15.45	Szünet
15.45 - 16.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utómegbeszélés „-5“ – esettanulmányok megvizsgálása</li> </ul>
16.30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az agy kutatás témája</li> </ul>
17.00 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az „érzelmi Tinnitus“ vagy a „neuronális plaszticitás“ zavarmodellje. Film: „Hogyan tanulják meg az agysejtek a fájdalmat?“</li> </ul>

### 3. nap

09.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A különböző „érzelemfajták“ és a „test stressz“</li> <li>• Az „ébredés“ témája és a stressz emlék</li> <li>• Mi a „PSI“: Performance Stress Imprinting?</li> </ul>
10.30 - 10.45	Szünet
10.45 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiscsoportos munka: együttes wingwave-beavatkozás „mínusz 8-as“ témával</li> </ul>
12.30 - 14.00	Ebédszünet
14.00 – 15.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kiscsoportos munka folytatása, 2. kör „mínusz 8-cal“</li> </ul>
15.30 – 15.45	Szünet
15.45 – 16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutató: „in vivo“-coaching és „erőforrás-coaching“</li> </ul>
16.15 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiscsoportos munka: a „in vivo“-coaching és erőforrás-coaching kombinálása</li> </ul>
17.00 – 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen hatásai vannak az integrálásnak?</li> </ul>
17.30 – 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A pszichoterápia vs. coaching elhatárolása</li> </ul>

#### 4. nap

09.00 - 10.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenáris-beszélgetés: A <b>wingwave-Coaching</b> lehetőségei és határai</li> </ul>
10.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A <b>wingwave</b>-hálózat</li> <li>• A <b>wingwave</b> és a kutatás</li> <li>• A Bahnungsmomente Egyesület</li> <li>• A <b>wingwave</b>-honlap</li> <li>• A <b>wingwave</b>-service</li> <li>• Referenciák</li> <li>• Kérdőívek</li> </ul>
10.30 - 10.45	Szünet
10.45 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutató és kiscsoportos munka: Önkép-coaching</li> </ul>
12.30 - 13.00	Ebédészünet
13.00 – 14.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutató és kiscsoportos munka: <b>wingwave</b>-beavatkozás a túlzott fogyasztás (vörösbor, csokoládé, chips, stb.) megváltoztatására</li> </ul>
14.15 - 15.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Záróbeszélgetés</li> </ul>