

Kurzzeit-Coaching mit wingwave®

Allgemeine Beschreibung

Laut der Zeitschrift „manager-Seminare“ ist **wingwave®** eine der ganz wenigen seriösen Kurzzeit-Coaching-Methoden. Es handelt sich hier um bewährte psychologische Elemente in Kombination mit den neusten Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Mit **wingwave®** erzielen und erhalten Sie Ihre Spitzenleistung innerhalb kürzester Zeit durch:

- Präzises Erfolgcoaching
- Kreative Dynamik
- Innere Balance

Inhalt und Nutzen

Die Möglichkeiten erstrecken sich über die Bereiche

- Hochleistung / Erfolg im Beruf, im Einklang mit innerer Balance,
- Hochleistung erbringen im Leistungssport,
- Auftrittsoptimierung bei Schauspielern, Tänzern und Sängern,
- Eliminierung von Lampenfieber, Auftrittsangst und Redeangst,
- Potenzial steigern bei Kreativen, Beseitigung von Blockaden,
- Pädagogik und Didaktik,
- Eliminierung von Prüfungsängsten,
- Eliminierung von Blockaden und Ängsten (Zahnarztangst, Höhenangst, Phobien ect.)

Anwendungsbereiche im Einzelnen:

Regulation von Leistungsstress

(PSI = Performance Stress Imprintings)

Effektiver Stressausgleich z.B. bei: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Flugangst oder bei körperlichem Stress wie z.B. Schlafmangel. Sie fühlen sich durch die rasche Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

Ressourcen-Coaching

In Zeiten, in denen wichtige Ereignisse vor einem Menschen liegen, sei es eine sportliche Hochleistung, ein wichtiger Vortrag, eine Premiere, eine neue Führungsaufgabe oder andere Herausforderungen, setzen wir die **wingwave®**-Methode als Mental-Coaching ein. Dies führt zu einer überzeugenden Ausstrahlung, zu einem günstigen inneren Selbstbild, zur Kreativitätssteigerung, zu einer starken Zielvisualisierung und zur Erfolgssteigerung.

Arbeit an Glaubenssätzen (Beliefs)

Leistungs-schwächende Glaubenssätze – sogenannte „Beliefs“ – werden durch das **wingwave®**-Coaching bewusst gemacht und verändert. Die so entstehenden günstigen Beliefs bilden eine stabile Basis für starke berufliche und emotionale Herausforderungen.

Methode

wingwave® ist ein geschütztes Verfahren, mit dem ausschließlich lizenzierte Coaches arbeiten dürfen.

wingwave® setzt sich zusammen aus:

Bilaterale Hemisphärenstimulation, z.B. dem Einsatz wacher REM-Phasen

NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Myostatiktest (einem wissenschaftlich durch die Sporthochschule Köln und die medizinische Hochschule Hannover erforschten Muskeltest)

Zielgruppe

wingwave® wird von Managern, Führungskräften, Künstlern, Kreativen, Schauspielern und Spitzensportlern genutzt um volle Leistungsfähigkeit herzustellen und zu erhalten.

Trainerin



Julia Sobainsky, Julia Sobainsky ist Schauspielerin, Sprecherin, Theaterpädagogin, Coach, Trainerin und Vortragsrednerin. Sie entwickelte das Pro Charisma Trainings-System®, das Charisma mit System erlernbar und steigerbar macht. Sie ist spezialisiert auf die Themen: Auftritt, Wirkung, Charisma, Umgangsformen, eliminieren von Lampenfieber und Auftrittsängsten, Stimm-Coaching, Ressourcen-Coaching. Ihre Coachings sind individuelle und ressourcenorientiert. Ihre Seminare begeistern die Teilnehmer durch empathisches und praxisorientiertes Vorgehen. Und in ihren Vorträgen bleibt Julia Sobainsky ihren Wurzeln als Schauspielerin treu: sie bietet großes Edutainment.