

Programma 1. giorno

10.00 - 10.30	○ Presentazioni, introduzione, organizzazione
10.30 - 11.00	○ Introduzione: Come nasce il wingwave Coaching
11.00 - 11.15	○ Individuare temi personali
11.15 - 11.30	Pausa caffè
11.30 - 11.45	○ Cosa è il wingwave ?
11.45 - 13.00	○ Dimostrazione e piccoli gruppi: stimolazione bilaterale degli emisferi attraverso le fasi REM (Rapid Eye Movement) in “stato di veglia” con tema „meno 2“
13.00 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 – 15.00	○ La stimolazione bilaterale. Come si fa?
15.00 – 15.45	○ Approfondimento e piccoli gruppi, 2° giro con „meno 2“
15.45 - 16.00	Pusa Caffè
16.00 – 16.15	○ Altre tecniche di stimolazione bilaterale
16.15 - 17.15	○ Demo e piccoli gruppi: la gestione dello stress con CD wingwave e tema „meno 2“
17.15 - 17.30	○ Film: Archimede

17.30 - 17.45	○ Il significato delle emozioni nel processo
17.45 - 18.00	○ Il „fenomeno dello sgattero“: approccio con gli „sfoghi emotivi“: „cosa succede nel corpo con la paura.“

2. giorno

09.00 - 09.30	○ Esercizi di educazione cinestetica
09.30 - 10.30	○ Introduzione al test Miostatico
10.30 – 10.45	Pausa Caffè
10.45 – 11.00	Le tre funzioni del test Miostatico: 1. Strumento di feedback 2. Rilevatore di temi 3. Pianificatore del processo
11.00 – 11.45	○ Demo: intervento di wingwave con il test Miostatico e approccio con le convinzioni e le cognizioni
11.45 – 12.30	○ Piccolo gruppo: intervento di wingwave con test Miostatico e Coaching per le convinzioni „meno 5“
12.30 - 14.00	Pausa pranzo
14.00 – 14.30	○ Coaching per le convinzioni con wingwave e reframing nel processo, Approccio con le convinzioni euforiche, e la provocazione come strumento
14.30 - 14.45	○ „Mini demo“ l’albero delle affermazioni
14.45 - 15.30	○ Approfondimento a piccoli gruppi, 2° giro con „meno 5“
15.30 - 15.45 Uhr	Pausa caffè

15.45 - 16.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Discussione dell'esperienza sul tema „meno 5“ – focus su alcuni casi
16.30 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ○ La ricerca sul cervello
17.00 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il „Tinnitus emozionale “ ovvero il modello del disturbo della „plasticità neurale“. Film: „Come le cellule nervose disapprendono il dolore“

3. giorno

09.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ I diversi „tipi di emozioni“ e lo „stress somatico“ ○ Il tema „Arousal“ e la memoria dello stress ○ Cosa è „PSI“: Performance Stress Imprinting?
10.30 - 10.45	Pausa Caffè
10.45 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Piccoli gruppi: l'intervento completo di wingwave con tema „meno 8“
12.30 - 14.00	Pausa Pranzo
14.00 – 15.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Approfondimento a piccoli gruppi, 2° giro „meno 8“
15.30 – 15.45	Pausa Caffè
15.45 – 16.15	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo: Coaching „in vivo“ e „Coaching per le risorse“
16.15 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Piccoli gruppi: Coaching „in vivo“ e Coaching per le risorse combinati
17.00 – 17.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quali sono gli effetti della stimolazione bilaterale?
17.30 – 18.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Distinzione fra Coaching e psicoterapia

4. giorno

09.00 - 10.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plenaria: potenzialità e limiti del wingwave Coaching
10.00 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ La rete del wingwave ○ wingwave e ricerca ○ Associazione Bahnungsmomente ○ La homepage wingwave ○ Il wingwave service ○ Referenze ○ Questionario
10.30 - 10.45	Pausa caffè
10.45 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo a piccoli gruppi: Coaching per l'immagine di sé
12.30 - 13.00	Pausa pranzo
13.00 - 14.15	<ul style="list-style-type: none"> ○ Demo e lavoro a piccoli gruppi: intervento di wingwave per modificare il consumo eccessivo (vino, cioccolata, patatine ecc.)
14.15 - 15.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conclusioni