

*courage
courage*



Blockaden lösen Spitzenleistungen erzielen

Anwendungsfelder (Auswahl)

- + Stress reduzieren
- + Mentalfitness stärken
- + Leistungsblockaden lösen
- + Prüfungs- oder Auftrittsangst überwinden
- + Kreativität steigern
- + Emotionale Blockaden auflösen

wingwave als Kurzzeit-Coaching-Methode

wingwave ist ein Performance- und Emotions-coaching. Die Coaching-Methode ist TÜV Nord ISO-zertifiziert und wissenschaftlich anerkannt.



Die wingwave-Methode

Phase 1

Myostatik-Test (Muskeltest an der Hand), um Ursachen für z.B. Leistungsblockaden, Prüfungsangst etc. zu identifizieren.



Phase 2

Grundintervention: der Wingwave-Coach führt mit schnellen, gezielten Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Dadurch werden "wache" REM-Phasen (Rapid Eye Movement) erzeugt, welche sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen werden.

Kontaktiere mich jetzt

Alexander Stanierowski

Master in Training and Development (MTD)
Ausgebildeter wingwave-Coach
Konfliktmanager & Wirtschaftsmediator
Persönlichkeits-, Team- & Outdoor-Trainer

+49 (0) 176 - 6177 1991

info@courage-courage.com

www.courage-courage.com

München-Schwabing
Berlin-Ostkreuz

