КОНФЕРЕНЦИЯ
ФАСИЛИТАТОРОВ
2022 Точки опоры

Светлана
Бадаева

Ассоциация Бизнес Мастерства

Роль состояния лидера и фасилитатора в работе.

Wingwave-коучинг для управления своим состоянием в стрессе

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Бадаева Светлана

Кандидат психологических наук,
генеральный директор
«Ассоциация Бизнес Мастерства»,
тренер-консультант, фасилитатор
executive-коуч, wingwave-коуч,
член Европейской Ассоциации Коучей ECA,
член Национальной федерации менторов и коучей,
сертифицированный wingwave-тренер
Института Коры Бессер-Зигмунд, Гамбург

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

План мастер-класса

1. Мозговой штурм наоборот:
   «Что у вас вызывает стресс в работе с людьми?»
2. Стадии развития стресса, его последствия.
3. Метод wingwave-коучинга для управления своим состоянием:
   - как снять острый стресс быстро, метод «волшебные слова»;
   - как активизировать внутренние ресурсы для достижения цели;
   - как выявить и заменить ограничивающие убеждения, рождающие негативные эмоции (демонстрация сессии wingwave-коучинга)
4. Как управлять конфликтами в работе лидера и фасилитатора с помощью метода wingwave.

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Проведем исследование

Напишите на карточках, что больше всего у вас вызывает стресс в работе с людьми?

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

«WING»
взмах крыла

«WAVE» -
озарение, волна

Составные части метода wingwave-коучинга (эмоционального коучинга)

Ассоциация Бизнес Мастерства

Билатеральная стимуляция полушарий

wingwave®

НЛП

миостатический

ТЕСТ

Ассоциация Бизнес Мастерства

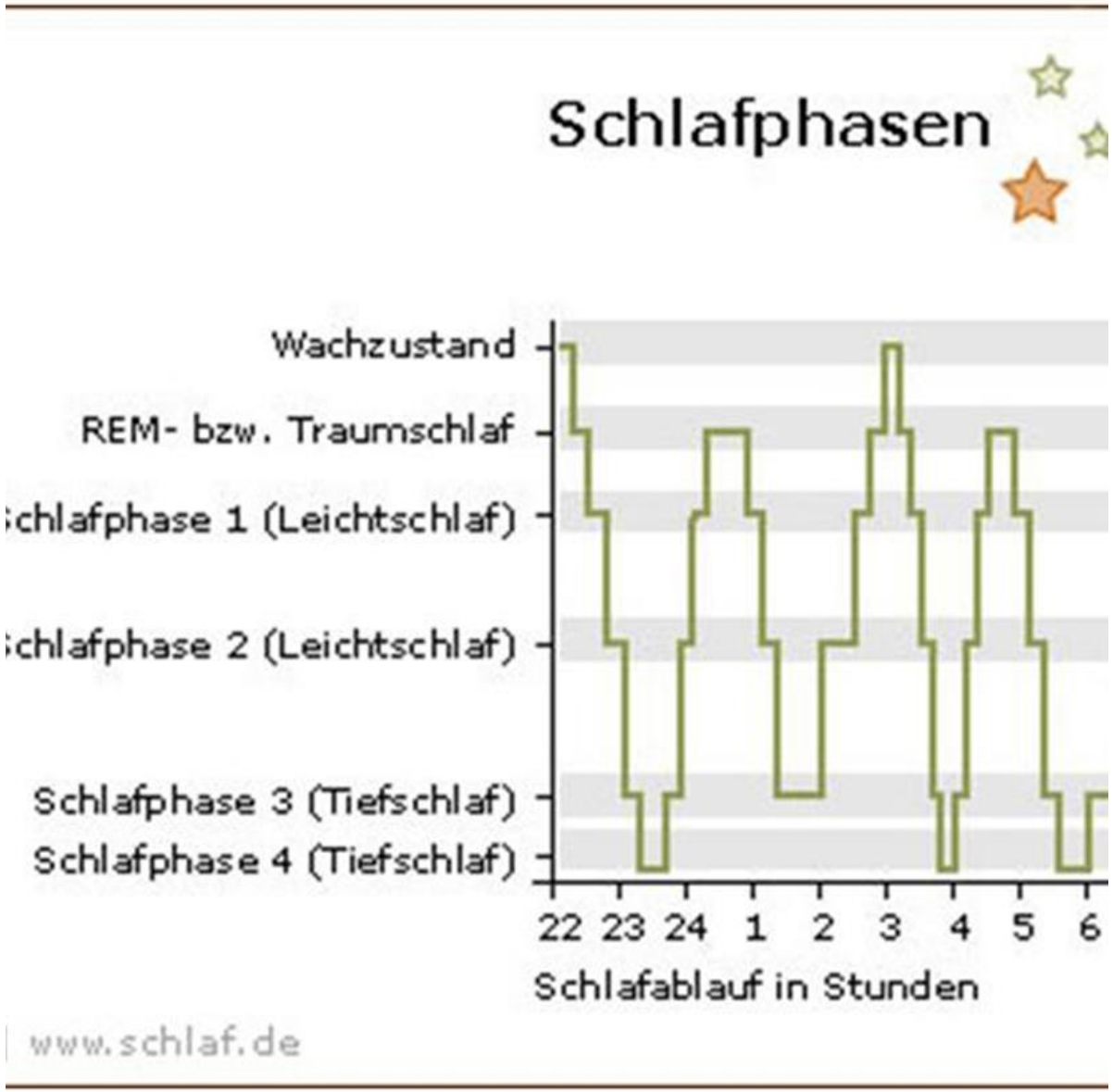
Создатели метода

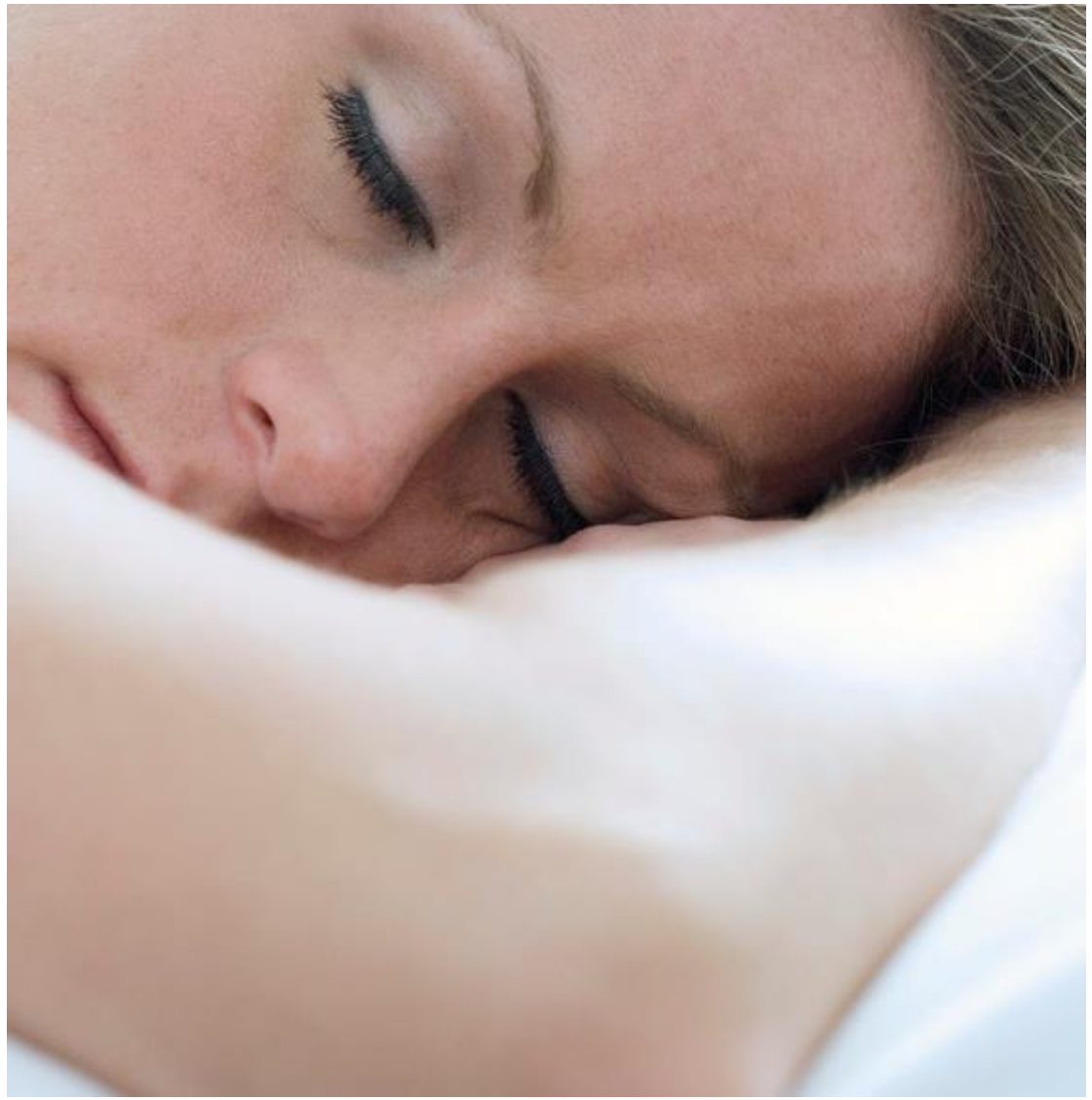
Кора Бессер-Зигмунд

Харри Зигмунд

- Дипломированные клинические психологи, сертифицированные EMDR – терапевты.
- Их институт Бессер-Зигмунд расположен в самом сердце Гамбурга и существует более 20 лет.
- Сообщество Wingwave – коучей насчитывает более 10000 человек.

Ассоциация
Бизнес
Мастерства





Ассоциация
Бизнес
Мастерства

REM: RAPID EYE MOVEMENT (БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ)

E ye
M ovement
D esensitization and
R eprocessing

десенсибилизация и переработка
движением глаз - ДПДГ

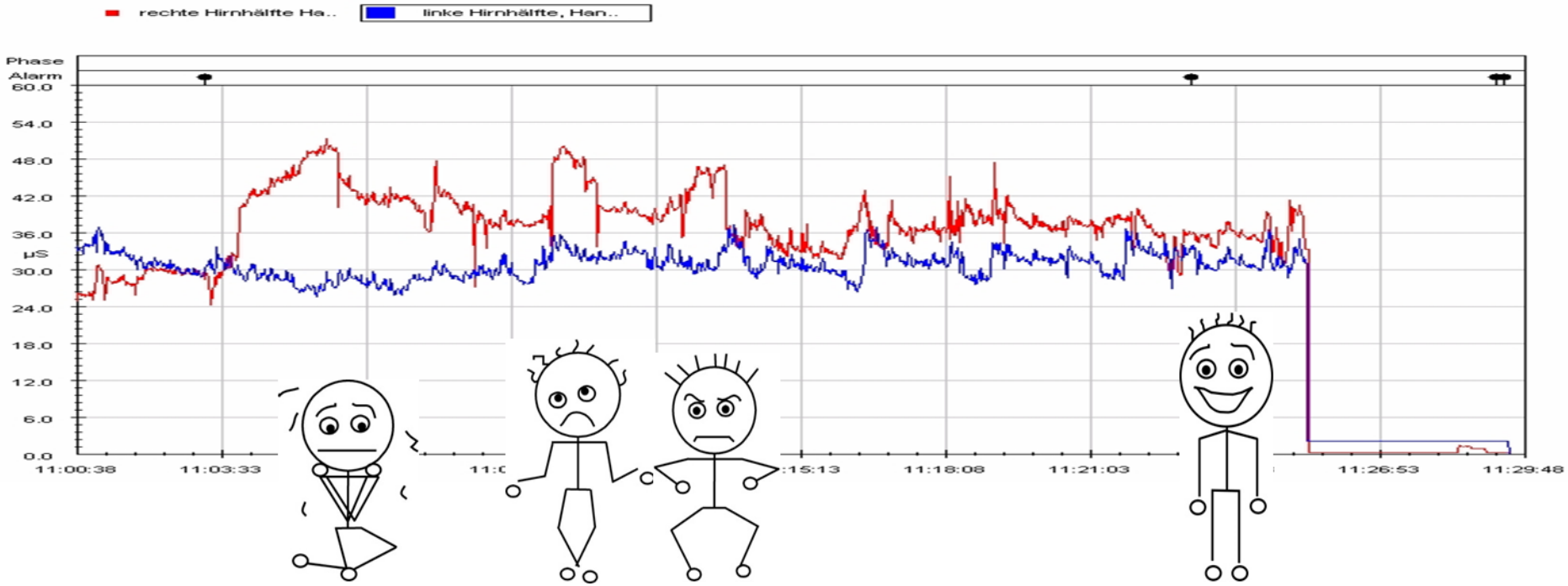
Введение „REM-фаз“ в состоянии бодрствования

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Билатеральная стимуляция

Начало интервенции

Углубление ресурсного эмоционального состояния



Ассоциация Бизнес Мастерства

Wingwave – лучший метод нейрокоучинга

2013– признан ВОЗ

2014 - приз «Совершенство в коучинге», Кубок по коучингу от Ассоциации бизнес-психологов (**ABP**) в Лондоне.

2015 – сертифицирован ECA

2018- сертифицирован по немецкому стандарту ICO

2019 - Метод сертифицирован в ICF

World Health Organization

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

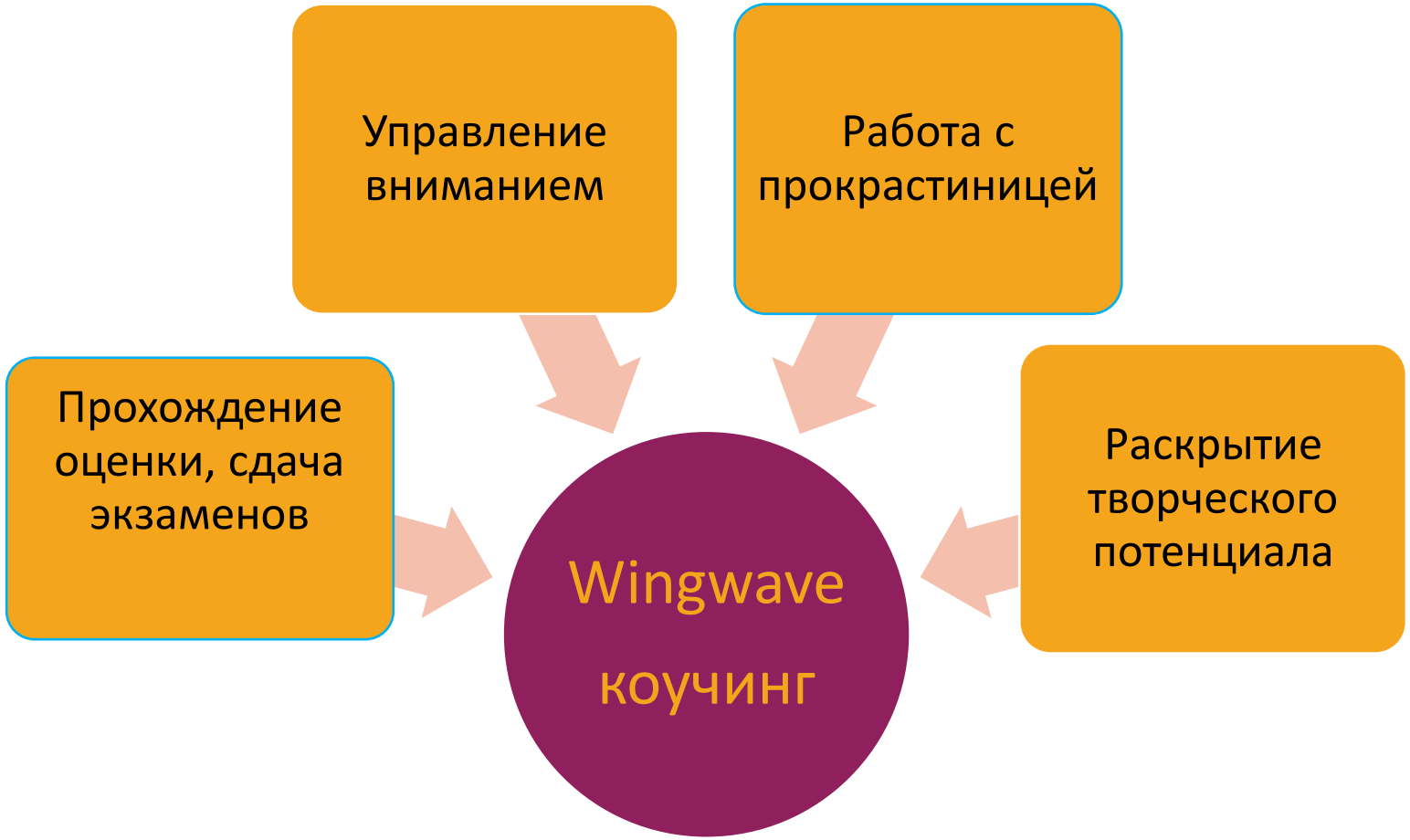
Коучинг достижений

2007
GERMANY
HANDBALL WORLD
CHAMPIONSHIP

В преддверии чемпионата мира по гандболу в 2007 г. был успешно проведен wingwave-коучинг для игроков немецкой национальной команды. Команда Германии завоевала титул чемпиона мира.

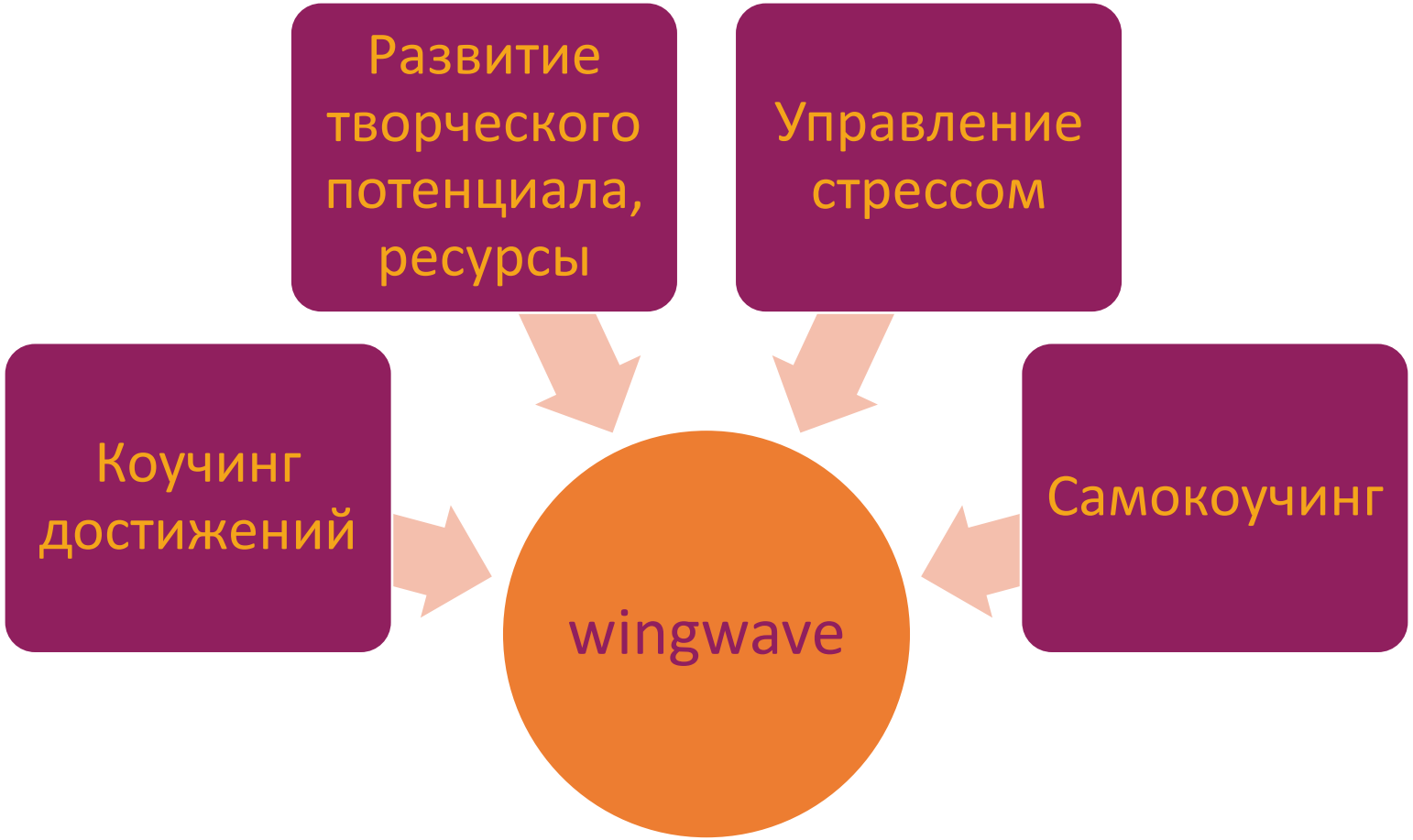
Wingwave в обучении

Ассоциация Бизнес Мастерства



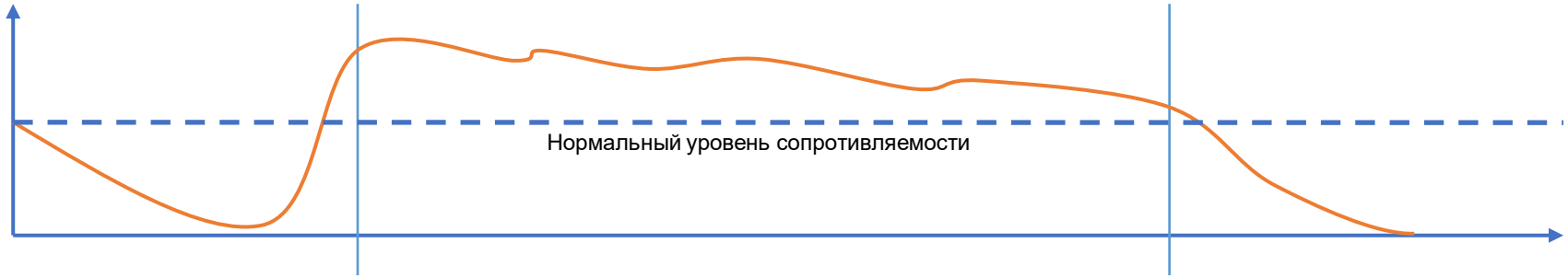
Wingwave в бизнесе

Ассоциация Бизнес Мастерства



Стадии развития стресса по Селье

Ассоциация Бизнес Мастерства



Стадия тревоги

Гомеостатическое регулирование

Острые стрессовые реакции

физиологические, эмоциональные, ступор

Стадия резистентности – устойчивого сопротивления

Реорганизация поведения

Дезорганизация поведения

Эустресс

продуктивная мобилизация

Дистресс

разрушение целенаправленной активности

Стадия истощения

Истощение и коллапс

Распад деятельности
Психосоматические болезни
Личностные деформации

Ассоциация Бизнес Мастерства

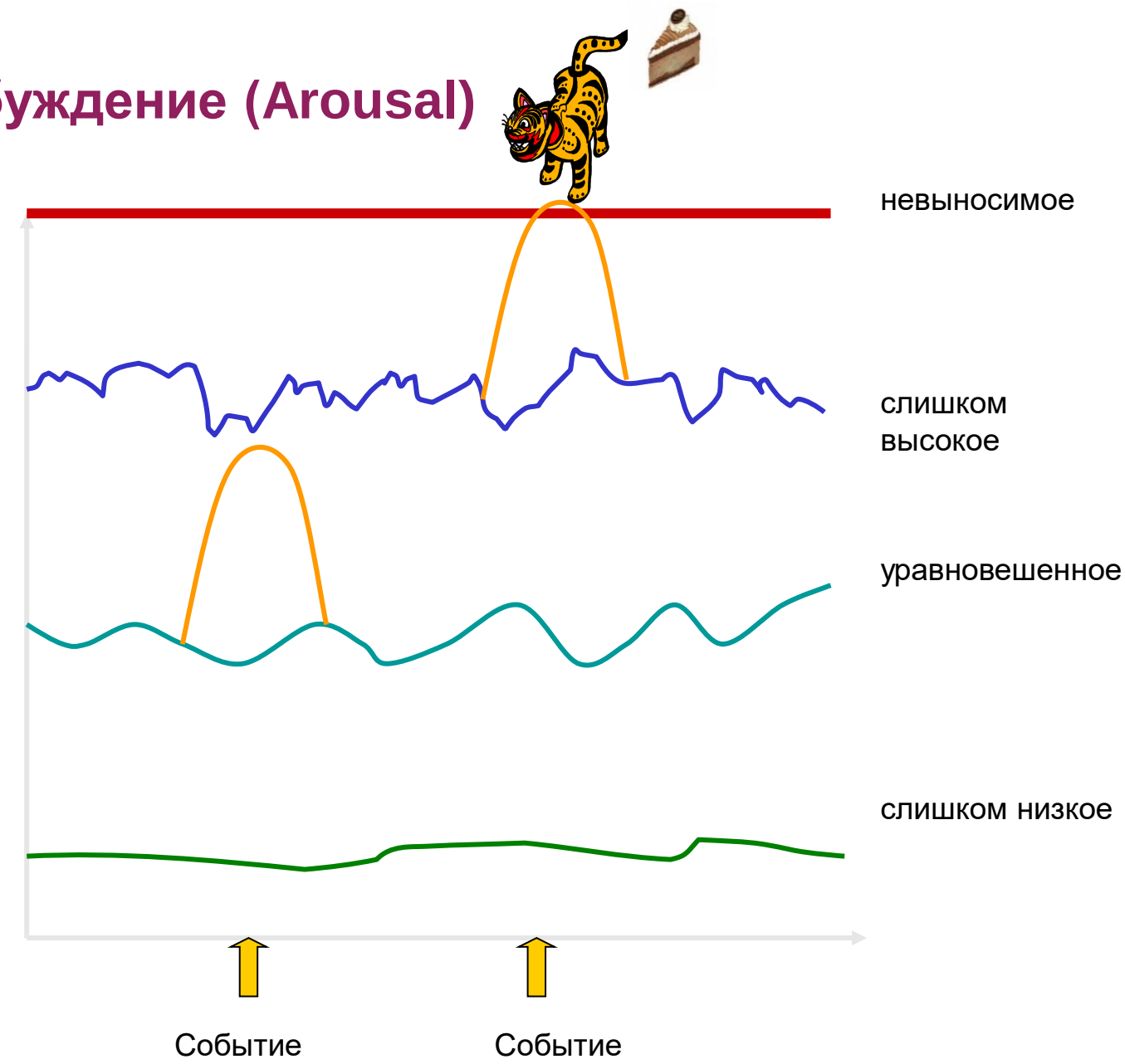
Уровень стресса =

Значимость ситуации X

(новизна+ нагрузка+ цейтнот + риски + неопределенность)

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Возбуждение (Arousal)



Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Magic Words

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Критика

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Критика

Ассоциация Бизнес Мастерства

Технология «Волшебные слова»

1.Назвать свое неприятное состояние словом.

2.Увидеть это слово на мысленном экране перед собой. Рассмотреть картинку. Какой шрифт? Цвет? Форма? Чувства в теле при этом?

3. Быстрые движения глаз

4.Смотрим на экран снова. Что изменилось?

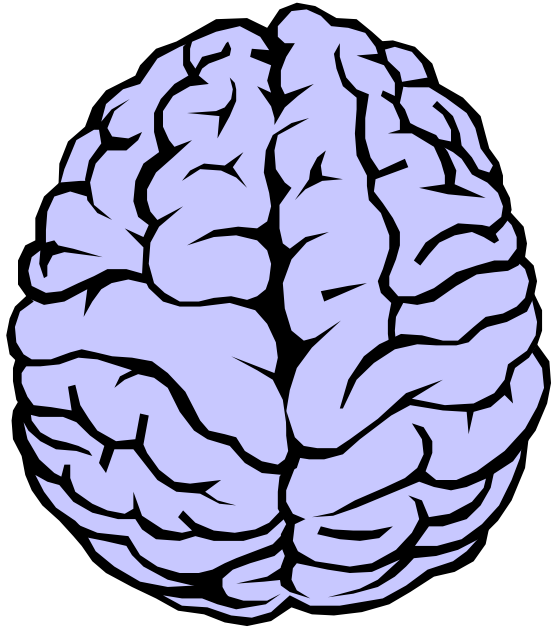
5. Проходим «тоннель переработки» до состояния достаточности.

5. На какое слово и на какую картинку хотел бы заменить?

6. Создаем якорь. «Бабочка самокоучинга».

Ассоциация Бизнес Мастерства

Билатеральная стимуляция полушарий

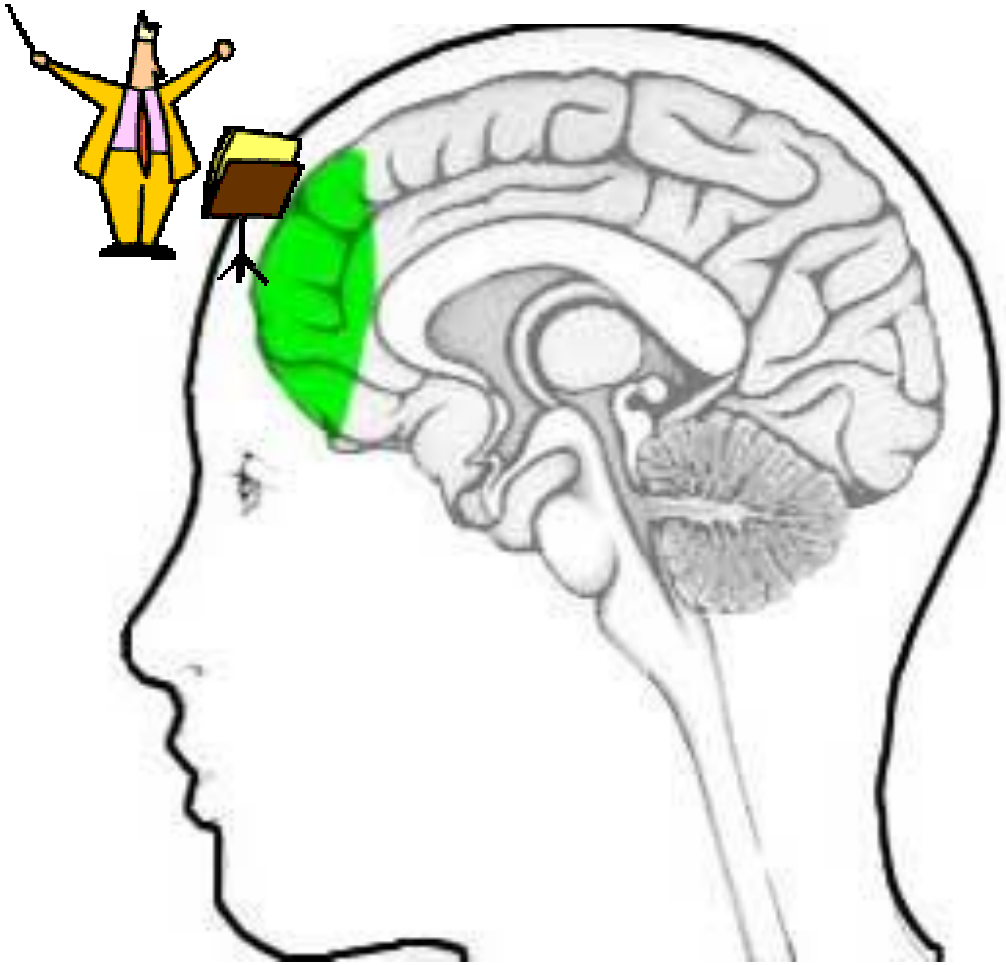


- Быстрые движения глаз
- Слуховые раздражители (слева- справа)
- Тактильные раздражители (слева/справа)
- Точечная и перкуссионная
- «Бабочка» для самокоучинга

Ассоциация Бизнес Мастерства

Коучинг ресурсов

1. Подумай о своей цели
2. Какого состояния (ресурса) тебе не хватает сейчас?
3. Вспомни, когда это состояние у тебя было? Что видишь, слышишь, чувствуешь? Войди в картинку.
4. Якорь
5. Присоединение к будущему



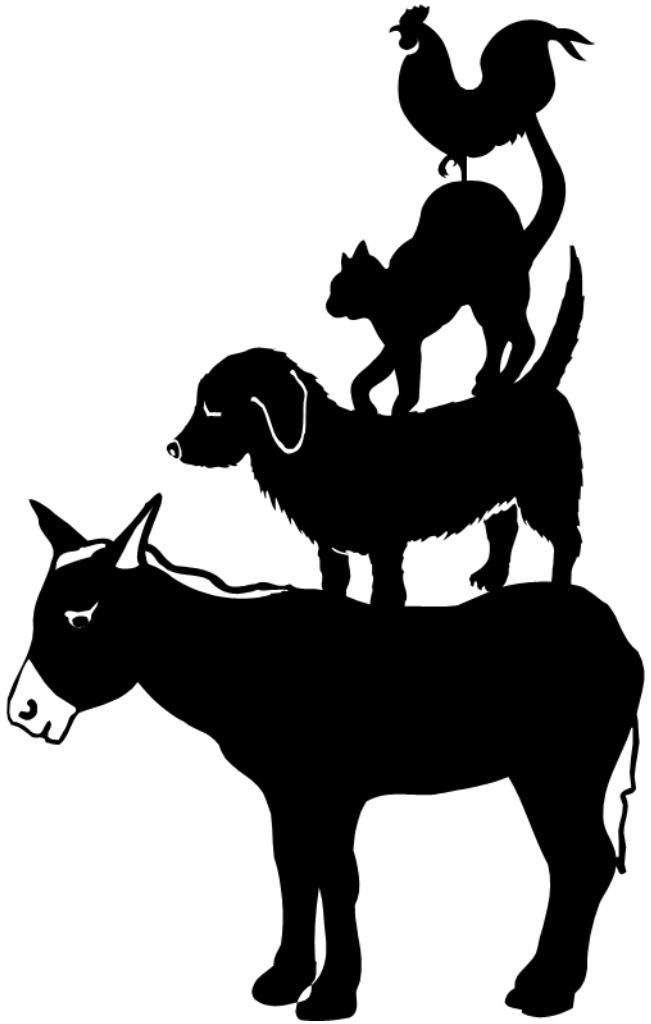
Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Импринтинг (от англ. imprinting – запечатление) - особая форма научения, характерная для ранних периодов жизни.

В импринт часто включается бессознательное ролевое моделирование других людей, значимых в том опыте.

Цель Реимпринтинга — расширить выбор способов мышления, изменить ограничивающие убеждения о себе и о мире, пересмотреть и обновить ранее сформированные ролевые модели.

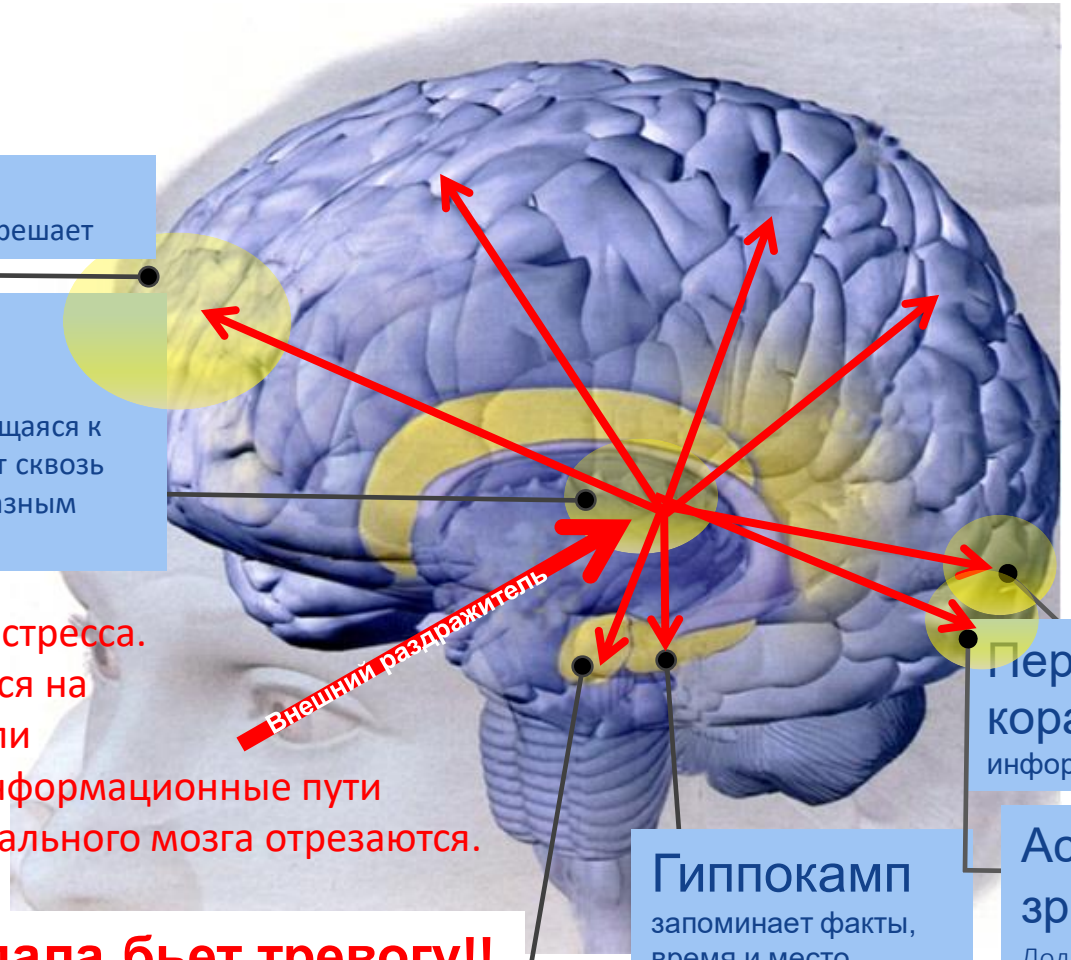
Ищем мишень переработки – первое запечатление стресса. Фокусируем внимание и проводим ДПДГ.



wingwave®

12 фаз процесса

Ассоциация Бизнес Мастерства



Лобная доля
Оценивает, взвешивает, решает

Таламус
«Ворота к сознанию». Вся информация, направляющаяся к большому мозгу проходит сквозь него и распределяется разным путем.

Выброс гормонов стресса. Тело переключается на бегство, борьбу или замирание. Все информационные пути к ареалам рационального мозга отрезаются.

Первичная зрительная кора
собирает визуальную информацию

Ассоциативная зрительная кора
Долгосрочная зрительная память

Гиппокамп
запоминает факты, время и место

Амигдала бьет тревогу!!

Амигдала
«Сигнализатор дыма» мозга. Проверяет поступающие чувственные раздражители на угрозы. Запоминает пережитые угрозы. Реагирует рефлекторно.

Амигдала запоминает эти пережитые угрозы. Она снова рефлекторно реагирует, когда «распознает» ту или эту похожую угрожающую ситуацию.
Нормальный процесс переработки раздражитель переживание прерывает.

→

Ассоциация
Бизнес
Мастерства

Приглашаю на сертификационный курс по wingwave-коучингу

14-17 июля
22-25 сентября
1 – 4 декабря

www.wingwave-abm.ru

BESSER SIEGMUND INSTITUT

wingwave®

Ассоциация Бизнес Мастерства

Certificate

Hereby certifies that

Ivan Ivanov

has successfully completed 30 hours of the wingwave® training course on December 2nd, 2019 and proved himself / herself to be capable of combining and making responsible use of the components of NLP, myostatic testing and bilateral hemisphere stimulation as instructed by wingwave® coaching.

The conceptual design and implementation of the wingwave® training are part of the scope of the certified management system established by the BESSER-SIEGMUND-INSTITUTS as per DIN EN ISO 9001 and DIN ISO 29993.

Moscow, Russia - December 2, 2019

Certificate ID: WWC-RSB-0001

Cora Besser-Siegmund
Graduate Psychologist / Psychotherapist
NLP Instructor / NLP Coach (DVNLP)
Coach (ECA)
wingwave®-instructor / wingwave®-coach

wingwave® coach

Svetlana Badaeva
Graduate Psychologist
wingwave®-instructor / wingwave®-coach
Master of NLP / NLP Coach
Director of Association of Business Mastership

Ассоциация Бизнес Мастерства

Благодарю за внимание!

Управление конфликтами с Корой Зигмунд
22,23 июня
Москва

https://wingwave-abm.ru/cora

Приглашаю на день открытых дверей в wingwave-центр пройти свою демо-сессию
15 июня в 19.30

abm@abmgroup.ru
Тел. 8-916-143-28-77

https://wingwave-russia.ru

https://instagram.com/wingwave.moscow

https://instagram.com/wingwavesveta