

HERZIG

EQ

Personal Consulting

MEHR LEBENSQUALITÄT
UND WENIGER STRESS
DURCH KURZZEIT-COACHING
MIT WINGWAVE®



WWW.HERZIG-EQ.DE

EMOTIONS MANAGEMENT

HAUTNAH ERLEBEN!



wingwave®

MEHR LEBENSQUALITÄT
UND WENIGER STRESS
DURCH KURZZEIT-COACHING
MIT WINGWAVE®



WINGWAVE® COACHING

IST EINE GESCHÜTZTE UND ZERTIFIZIERTE METHODE, DIE WIRKUNGSVOLLE
ELEMENTE VERSCHIEDENER COACHINGANSÄTZE KOMBINIERT

Kurzzeitcoaching für Manager, Führungskräfte, Sportler, Kreative, Menschen wie Du und ich!
So erzielen Sie schnell Spitzenleistung und bauen emotionale Blockaden ab!

IHR NUTZEN

- Innere Balance
- Angstbewältigung
- Punktgenaue Leistungssicherung
- Kreative Dynamik



IN WENIGEN SITZUNGEN GEHÖRTEN IHRE ÄNGSTE UND NEGATIVE EMOTIONEN
DER VERGANGENHEIT AN!



MIT DER WINGWAVE®- METHODE WERDEN IN NUR WENIGEN SITZUNGEN ÄNGSTE UND ANDERE BLOCKIERENDE GEFÜHLE ABGEBAUT

Diese Methode eignet sich sowohl für Spitzenleister, ManagerInnen als auch für ganz normal im Leben stehende Menschen. Die tägliche Flut an Stress, Niederlagen, Enttäuschungen, kleineren und größeren Schocks hat in der heutigen Zeit zugenommen. Die Menschen finden meistens nicht mehr die Muße, sich über ihre Gefühle klar zu werden, diese entsprechend zu verarbeiten um in Ruhe neue Lebensstrategien zu entwickeln. Dazu kommt, dass negative Erfahrungen aus der Vergangenheit einschränkende Überzeugungen geschaffen haben, die für eine verengte oder verzerrte Sichtweise der eigenen Person sowie des individuellen Lebenskonzeptes sorgen.

Mit wingwave® konnten bereits erstaunliche Erfolge erzielt werden, indem viele Klienten zu mehr Selbstbewusstsein, Zielmotivation, Lebensfreude, Kommunikationsfähigkeit und innerer Freiheit geführt wurden.

MEHR LEBENSQUALITÄT
UND WENIGER STRESS
DURCH KURZZEIT-COACHING
MIT WINGWAVE®



WIE FUNKTIONIERT WINGWAVE®?

Die Grundintervention während eines wingwave®-Coachings ist das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid-Eye-Movement). Dabei handelt es sich um schnelle Augenbewegungen, die wir normalerweise während des Traumschlafes haben. Dadurch werden stressauslösende Faktoren wie Gedanken, Erfahrungen und Emotionen auf der limbischen Ebene (Ebene der unbewussten emotionalen Konditionierung) des Gehirns reguliert. Ängste bauen sich ab und vorher blockierte Ressourcen sind wieder zugänglich.

WANN HILFT WINGWAVE®?

wingwave® eignet sich hervorragend zur Auflösung von Ängsten und negativen Emotionen wie:

- Prüfungsangst, Angst vor Präsentationen
- Flug- und Höhenangst
- Zahnarztangst
- Auflösung großer Kränkungen (Mobbing, Ausgrenzung, Jobverlust, etc.)
- Verarbeitung belastender Lebensthemen (Trennung, Scheidung – eigene und der der Eltern)



MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?
BESUCHEN SIE UNSERE KOSTENLOSEN EINFÜHRUNGSVORTRÄGE!



ISABELLA HERZIG

IHRE REFERENTIN UND
WINGWAVE® COACH

Sie ist seit dem Jahr 2009 als Coach und Trainerin für interpersonelle Kompetenzen und Emotionsmanagement tätig. Als frühere Marketingleiterin besitzt sie über zwölf Jahre Projekt- und Führungserfahrung. Sie unterstützt erfolgsorientierte Menschen dabei, sich sicher und souverän auf dem Parkett der menschlichen Interaktionen zu bewegen und dabei authentisch zu bleiben.

KONTAKT

HERZIG-EQ, Institut für nachhaltiges Coaching & Training
Mühlenstraße 21 d, 47199 Duisburg

ISABELLA HERZIG

☎ +49(0)40-318116-61

☎ +49(0)172-285378

✉ i.herzig@herzig-eq.de