wing**w**ave® -Coaching

Dennis Masseit
via I. Nievo 15a
35013 San Martino di L.
0039 32 76 58 94 50
dennis@masseit.de
www.wingwave-italia.it



Dennis Masseit, fondatore di wingwave -Italia

Unico wingwave®.-Coach in Italia cert. dai creatori

Mediatore socio psicologico, specializzato nella comunicazione strategica e lo sviluppo della personalità. E' in possesso di certifcato internazionale e riconosciuto come PNL-Coach.

*La formazione nel campo del **w**ing**w**ave® -Coaching è avvenuta all'Istituto dei psicologhi Besser-Siegmund di Amburgo, Germania seguendo l'insegnamento dei creatori di **w**ing**w**ave®.*

wing**w**ave® Cosa e'

wingwave® è un metodo di coaching molto efficace per suscitare cambiamento e crescita, per scoprire ed utilizzare risorse personali, per agire in maniera precisa e finalizzata e per ridurre ogni tipo di stress.

Questo metodo è utilizzato con gran successo da managers, da artisti e da sportivi per conseguire ottimi resultati nelle loro performance.

Campi d'applicazione del wingwave® coaching:

- stress causato da tensioni sociali nella vita professionale (con il proprio team, con clienti, con superiori)
- preparazione mentale per presentazioni importantissime, per affrontare discorsi in pubblico o per rilasciare pubbliche interviste alla presenza dei media (TV, radio)
- preparazione per competizioni sportive (individuali o di squadra)
- blocchi mentali che possono interferire con la propria creatività
- stress fisico come la mancanza di sonno, il jetlag o l'affaticamento
- ansietà e fobie come aracnofobia, paura di volare, ansia da test, paura del dentista
- mancanza di equilibrio fra vita privata e vita lavorativa
- stress da famiglia, stress di coppia
- stress da delusioni, frustrazioni interpersonali
- lutti, separazioni, perdite
- stress ed emozioni relativi a ricordi di esperienze traumatiche

Il metodo wingwave® può servire da sostegno per controllare “attacchi di fame nervosa” o quando si vuole smettere di fumare.

Il metodo è stato sviluppato da due psicologi tedeschi, Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund all’ Istituto Besser-Siegmund di Amburgo, Germania, negli anni novanta.

Wingwave® combina i seguenti elementi:

- kinesiologia (test di reazione muscolare myostatico per identificare il perfetto punto di partenza per l’applicazione di **w**ing**w**ave® e per valutare l’efficacia della procedura)
- La stimolazione bilaterale degli emisferi cerebrali per conseguire la collaborazione ottimale fra entrambe le parti del cervello *
- PNL(Programmazione Neuro Linguistica)

* questo può essere fatto sia simulando il REM (il Movimento Rapido degli Occhi che normalmente avviene solo durante la fase di sonno profondo) che attraverso una stimolazione bilaterale tattile o auditiva

Le tre aree principali di Wingwave® Coaching:

1. *Regolazione dello stress*

Agevolando la regolazione dello stress, il metodo Wingwave® aiuta ad affrontare situazioni stressanti tipicamente legate a certe professioni, esigenti ed impegnative, ma che possono avvenire anche nella vita personale non lavorativa.
Esempi tipici di questi eventi stressanti sono: conflitti con colleghi o clienti, ostacoli nel percorso della propria carriera, delusioni, insulti ed altri incidenti che ancora influenzano lo stato di benessere e l’equilibrio del cliente.

Ecco come il Wingwave® Coaching aiuta ad un rapido recupero e stabilizzazione del proprio equilibrio interiore e forza mentale.

Il Wingwave® Coaching è perfetto anche per affrontare forme di stress fisico come la mancanza di sonno, il jetlag ed il sovraffaticamento.

2. *Coaching per il successo*

Il wingwave® Coaching costruisce solide fondamenta per il successo stimolando la creatività e fornendo un senso di auto-motivazione positiva. Rafforzando la propria personalità e visualizzando i propri obiettivi, il metodo wingwave® offre la preparazione mentale necessaria per le migliori performance (per esempio per esami, discorsi pubblici o competizioni sportive). Problemi come l’ansia da test e la paura di parlare o apparire in pubblico possono essere facilmente gestiti, e veranno convertite in positive sensazioni di competenza, sicurezza ed autostima.

3. *Coaching per la trasformazione delle proprie convinzioni limitanti.*

In questa area del wingwave® coaching, si identificano le proprie convinzioni limitanti (esempio: “non valgo niente”) che hanno una influenza negativa sul benessere e sulla performance del cliente e le si trasformano in risorse ed in convinzioni positive.
Il cliente impara come affrontare le “trappole dell’euforia” (esempio: “Posso riuscire in tutto”) che per le loro caratteristiche irrealistiche possono essere fonte di stress e fallimenti e rendere l'autostima del cliente facilmente vulnerabile. Il wingwave® coaching può aiutare il cliente a costruire ed emotivamente integrare una “base stabile di convinzioni rinforzanti ed incoraggianti”, che avrà un impatto positiva sulla propria performance e benessere e che gli permetterà di gestire ed affrontare le più impegnative situazioni di stress mentale.

Come funziona il metodo Wingwave®:

Stress, sgradevoli ricordi di eventi del passato o spiacevoli immagini di situazioni future, possono avere lo stesso effetto di una scheggia in una ferita che impedisce che la ferita guarisca. Le brutte esperienze e le emozioni a loro connesse continuano ad avere un effetto negativo sul nostro benessere e ci ostacolano ogni nostra prestazione.

Tutti sanno come ci si sente ad essere feriti, offesi, insultati, furiosi, imbarazzati ecc. In circostanze normali queste emozioni svaniscono e la persona riesce a liberarsene. Ripensando all’evento non rimane nessuna sgradevole sensazione.

Se invece l’emozione “negativa, dolorosa” non svanisce, significa che l’evento che l’ha causata non è stato elaborato, che in questo caso il tempo non ha guarito la ferita. Il cliente è “ingabbiato ed imprigionato”in vecchi conflitti del passato, ciò può causare problemi secondari come un precostruito modo di pensare “ Ogni volta che faccio X , capita Y”.

Qual è la ragione di tutto ciò ? Durante momenti di intenso stress, entrambi gli emisferi cerebrali non collaborano in maniera ottimale, il flusso nell’elaborazione delle esperienze ed emozioni a queste associate viene interrotto: le emozioni si “bloccano”.

In circostanze normali le esperienze stressanti vengono processate durante il nostro sonno. Durante la fase REM (Rapidi Movimenti degli Occhi) i nostri occhi si muovono in maniera rapida ed orizontale, e le nostre esperienze stressanti vengono elaborate. Per questo motivo la fase REM è il perfetto procedimento di auto-guarigione di turbolenze emozionali. (“Dormici sopra una notte!”)

Il crescente livello di stress al quale molte persone sono esposte ogni giorno impedisce l’elaborazione degli eventi stressanti durante il sonno. Sonno irrequieto e pillole per dormire possono completamente impedire l’importante fase REM, ciò causa una costante sensazione di sentirsi sotto pressione e rende difficile il rilassamento durante il giorno. Emozioni collegate a certe esperienze o all’ansia riguardo ad un evento futuro, non vengono efficacemente elaborate. Questa situazione può essere equiparata ad un CD musicale che ha un graffio: l’elaborazione nel sistema nervoso ad un certo punto si “blocca”.

In una specifica parte del wingwave® coaching, infatti, si simula una fase REM mentre il cliente è sveglio. Gli occhi del cliente seguono i movimenti delle dita dell’operatore / del coach davanti alla sua propria faccia e le emozioni “bloccate” cominciano a venire elaborate rapidamente. I

movimenti degli occhi – che possono essere anche sostituiti da stimolazioni tattili o auditive – permettono agli emisferi cerebrali di collaborare in maniera coordinata, e le emozioni prima

“inceppate” cominciano a ”ri-muoversi”. Il blocco mentale che è stato causato da un stress intenso svanisce.

Durante questo procedimento il cliente può provare alcune intense emozioni assolutamente sopportabili che non durano più di un minuto. Dacché l’intervento completamente ri-attiva le capacità mentali prima bloccate, il cervello può trovare le proprie soluzioni creative, basandosi sulle risorse già esistenti.
Per questo il cliente può ottenere delle sorprendenti e brillanti intuizioni e lampi di genio durante la procedura. Gli effetti del metodo wingwave® possono essere rafforzati – se necessario – con metodi della PNL

Vantaggi del coaching con il metodo wingwave®:

Il coaching con il metodo wingwave® si rivolge direttamente alla parte creativa del nostro subconscio e lo integra nel procedimento. Questo è possibile anche senza che il cliente parli in dettaglio del proprio problema (non c’è bisogno che il cliente “metta a nudo la propria anima / psiche”) e senza quell’incomprensibile terminologia della psicologia .

Il test di reazione muscolare – facendo passare segnali dal subconscio al sistema nervoso – assicura che il procedimento avvenga al momento giusto e che il problema sia ben definito. Serve anche come metodo per controllare l’efficacia della procedura durante e dopo ogni esecuzione.

Tutto ciò rende possibile la realizzazione di ottimi risultati anche con una sola sessione di coaching.
Ogni intervento avviene in maniera tale da concedere massima trasparenza al cliente che può immediatamente verificare se ha raggiunto lo stato emotivo desiderato.

Precondizioni per un coaching con il metodo wingwave®:

wingwave® non è una psicoterapia o un suo sostituto. Non è inteso curare malattie mentali che dovrebbero essere trattate da un medico professionista. Precondizione necessaria per questo tipo di coaching è una normale capacità, da parte del cliente, di saper gestire stress psicologico e fisico.

Per ulteriori informazioni:

Dennis Masseit – via I. Nievo 15a – 35013 San Martino di Lupari –
0039 32 76 58 94 50 , dennis@masseit.de

Tra le altre il wingwave®-coaching viene applicato in queste istituzioni

Banca Julius Bär, Lussemburgo
Accademie delle casse di risparmio Baden-Württemberg, Germania
UBS AG, Svizzera, Lussemburgo, Germania
Banca centrale tedesca internazionale DZI
Università Solothurn, Svizzera
Università Worms, Germania
Bosch
Colgate-Palmolive
Volkswagen Coaching
Società tedesca per ipnosi dentari