



Управление эмоциональным стрессом: метод Wingwave-коучинга

Светлана Хамаганова, Бадаева Светлана

МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НЕЙРОЛИДЕРСТВА И КОУЧИНГА



ООО «Ассоциация Бизнес Мастерства»

www.abmgroup.ru, abm@abmgroup.ru, тел.8-916-143-28-77



Прольем ясность:

Что такое стресс?



Вегетативная нервная система

Симпатическая



Парасимпатическая



Симпатическая нервная система

Энергетические затраты



Повышение тонуса мышц

Эмоциональные реакции

Снижение пищеварительной активности

Повышение кровяного давления

Учащение сердцебиения

Парасимпатическая нервная система

Накопление резервов и энергии

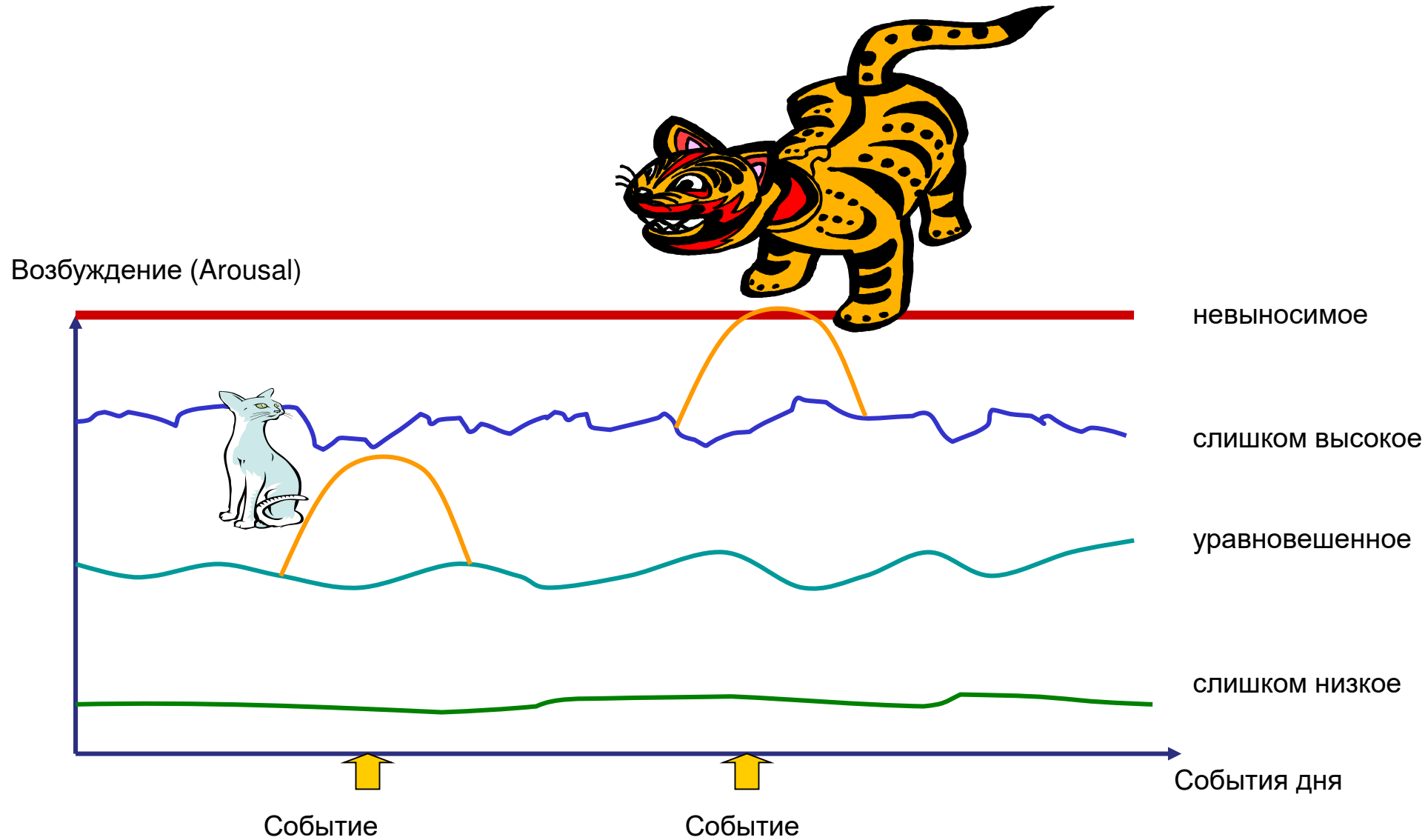


- Мышечное расслабление
- Спокойствие
- Повышение пищеварительной активности
- Снижение кровяного давления
- Снижение частоты ритма сердца

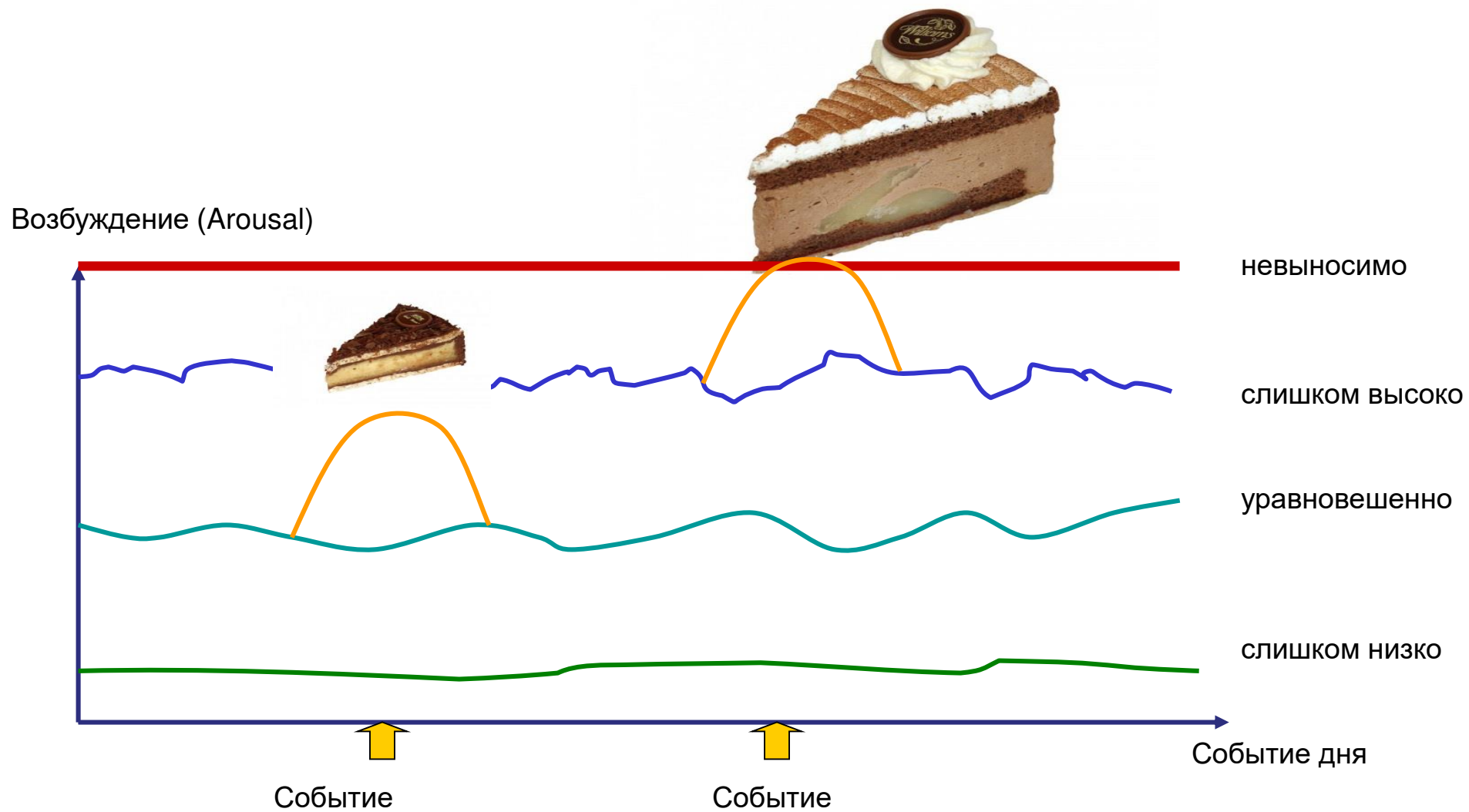
Чрезмерно стрессовые и слишком скудные эмоции нарушают равновесие



Возбуждение (Arousal)



Возбуждение (Arousal)



Переактивация



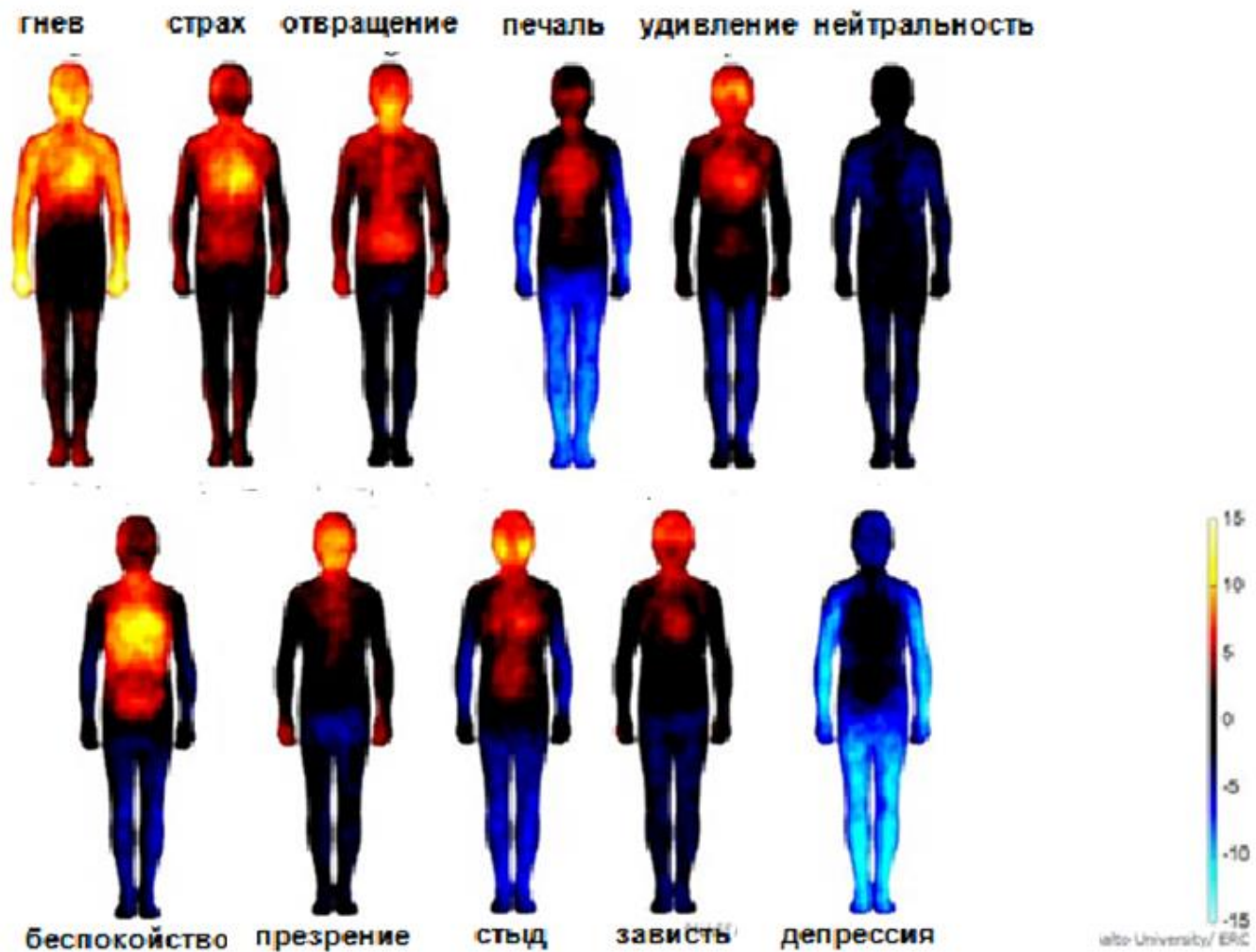
Запечатление действия стресса (Performance Stress Imprinting / PSI)

- Высокий уровень возбуждения (общий стресс, недостаток сна, нерегулярное питание и т.д.)
- Непредвиденный стресс / шок / удар
- Разочарование в близких
- Неблагоприятное накопление «эйфорических убеждений»
- «Эффект Хичкока»
- Стресс зеркальных нейронов
- «Герой вестернов» (синдром озлобления)

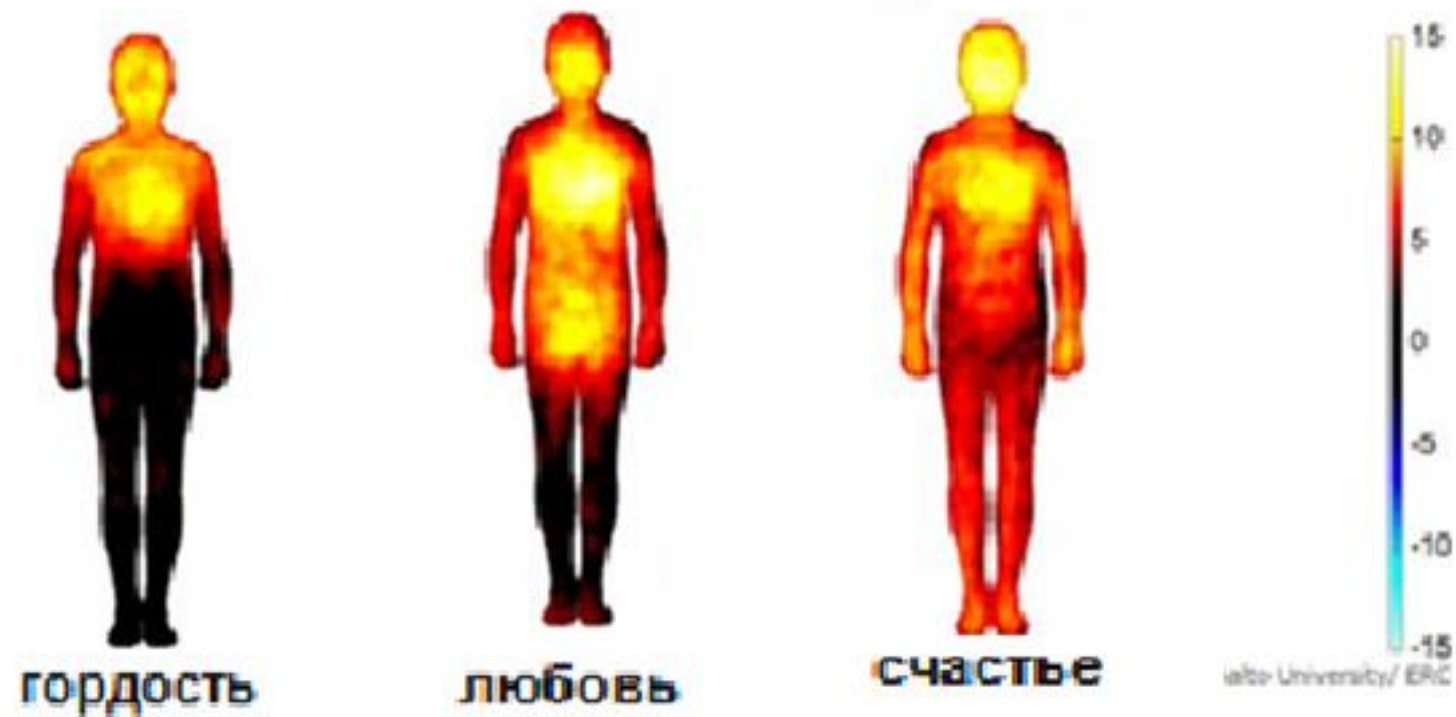
Эмоциональный коучинг для очень точно дозированного баланса достижений на пути к цели



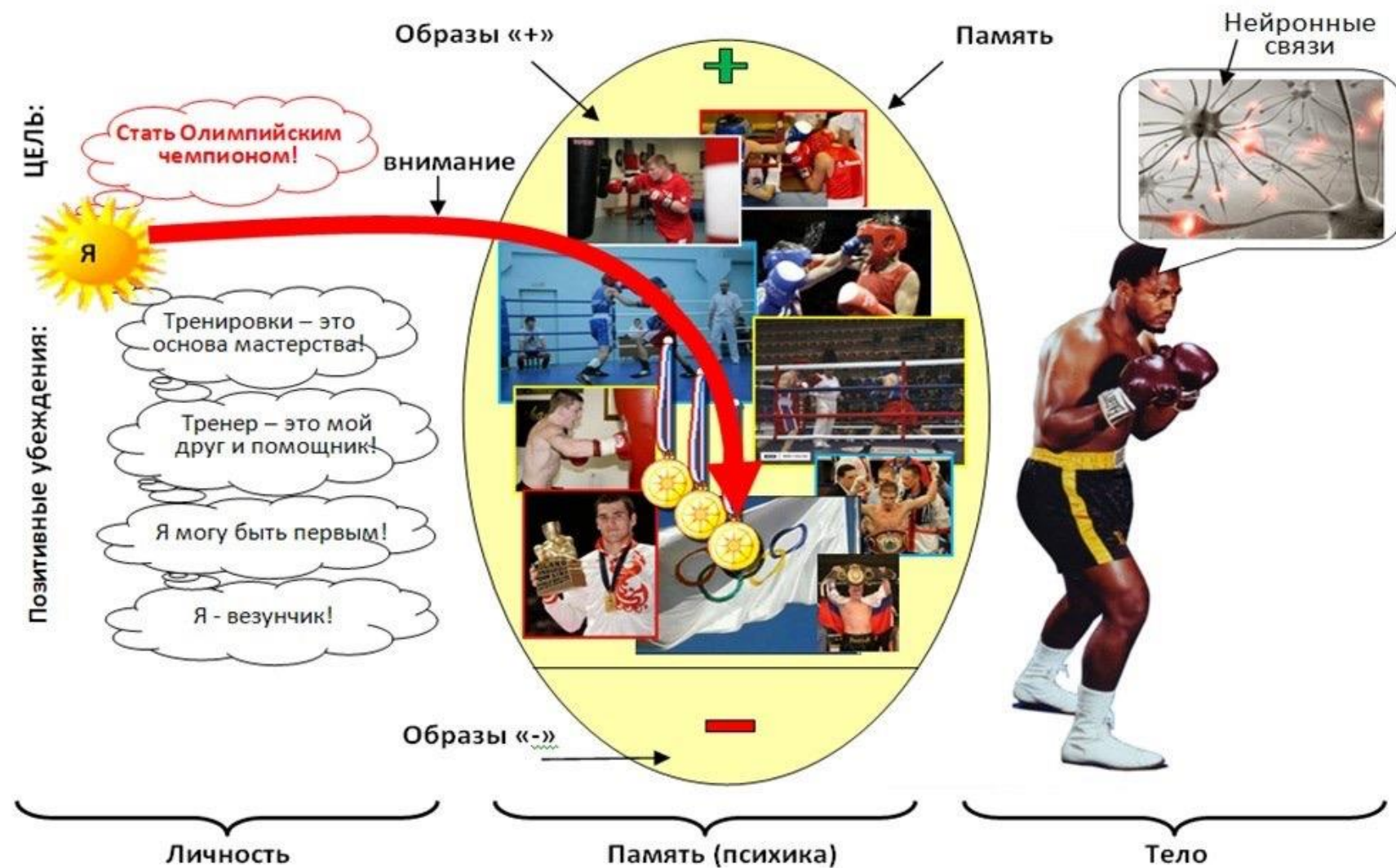
Восприятие эмоций



Восприятие эмоций



Наши реакции

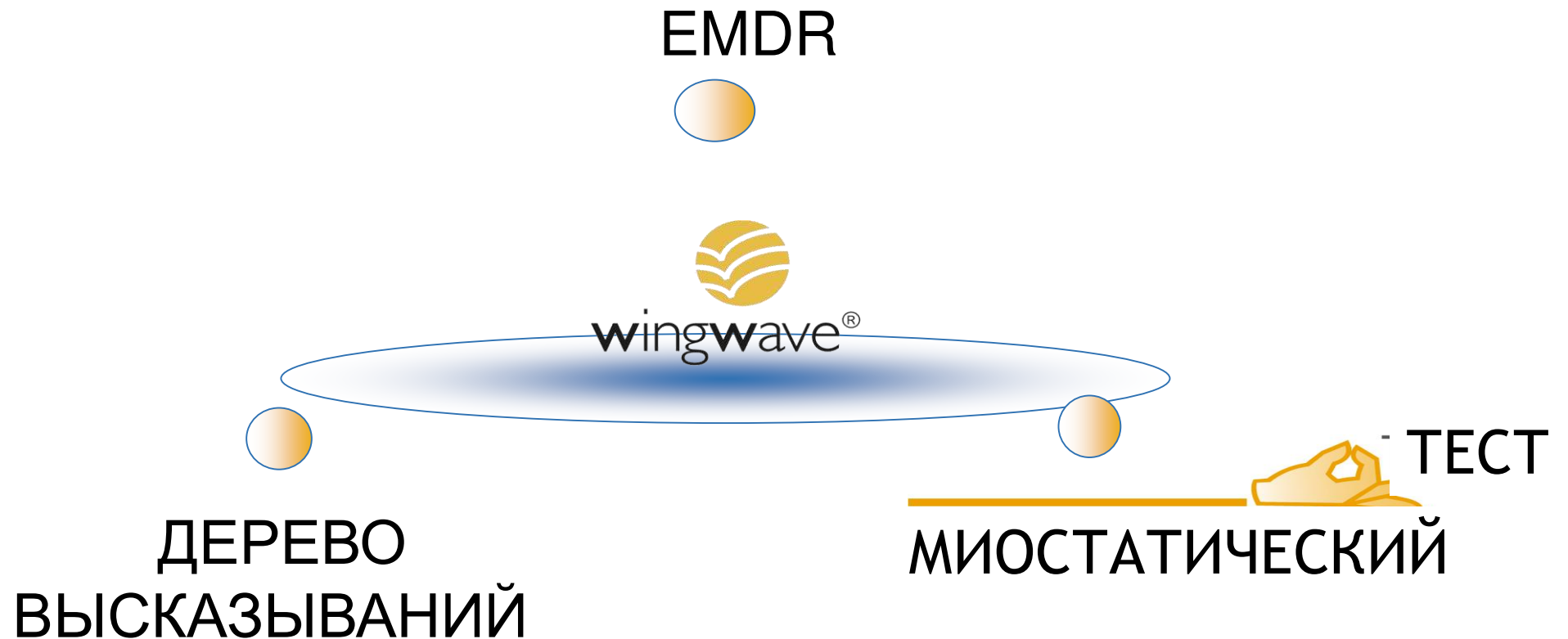


Авторы Wingwave коучинга



Кора Бессер-Зигмунд и Харри Зигмунд

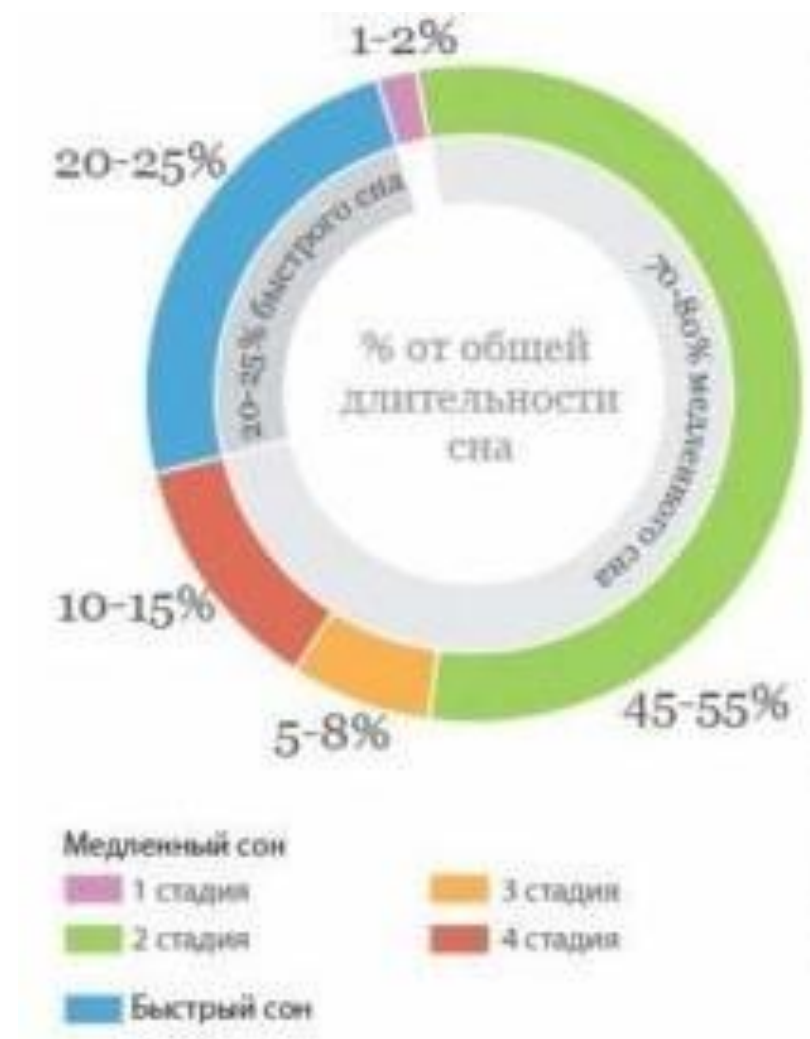
Составные части метода wingwave-коучинга



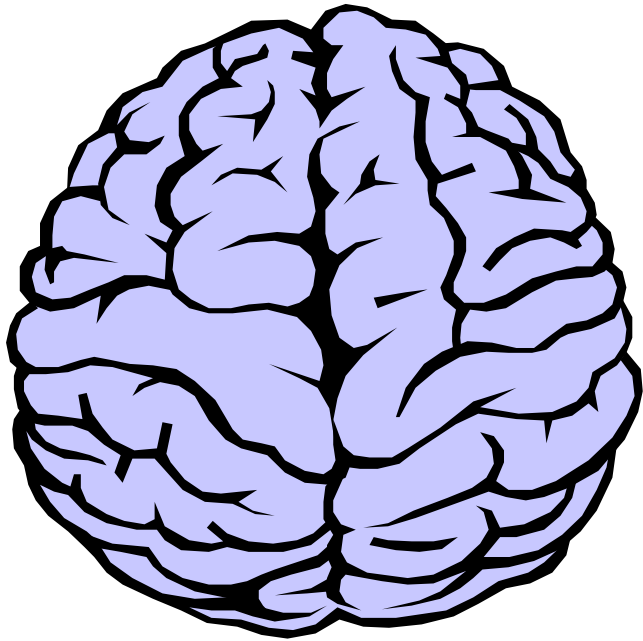
Почему утро вечера мудренее...



Автор EMDR



Билатеральная стимуляция полушарий



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

REM: RAPID EYE MOVEMENT (БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ)



E ye **M** ovement **D** esensitization and **R** eprocessing

десенсибилизация и переработка
движением глаз - ДПДГ

Проверка миостатического теста



**Я хотел бы, чтобы
мой мозг видел меня таким**



Но, он видит меня таким

Внутри коры головного мозга

Мы знаем, что различные области коры головного мозга контролируют различные части человеческого тела. Ученые могут сказать, какие области коры относятся к какой части тела, как показано здесь.



Коучинг достижений



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.

Обрети равновесие с помощью wingwave.

