

**Programm Supervisionstag und wingwave-Vertiefung: wingwave, Enjoyness und das Zürcher Ressourcen Modell**

**07.11.2020**

10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung und Einführung: wingwave und das Zürcher Ressourcen Modell Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
10.15– 11.15 Uhr	„Ressourcen-Coaching für Sportler in der Corona-Zeit“ und: „Neueste wingwave-Studienergebnisse im Bereich Sport-Coaching“ Prof. Dr. Stefanie Klatt, Frank Weiland und Dr. Marco Rathschlag von der Deutschen Sporthochschule Köln
<b>11.15 – 11.30 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
11.30 – 13.00 Uhr	Einführung in das Thema „Enjoyness und Embodiment“, die Bedeutung von „Okulo-Ressourcen“ und eine Intervention – Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer und Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
<b>13.00 – 14.00 Uhr</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>
14.00 – 15.00 Uhr	Keynote: Dr. Maja Storch, Begründerin des Zürcher Ressourcen Modells hält den Vortrag „Machen Sie doch was Sie wollen!“ Nach dem Titel ihres gleichnamigen Buches
15.00 – 15.30 Uhr	Gesprächsrunde mit Dr. Maja Storch und den Kongress-Teilnehmern (online&präsent!) Moderation: Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
<b>15.30 – 15.45 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
15.45 – 17.45 Uhr	Enjoyness-Coaching mit dem ZRM – Einführung und Interventions-Training: Punktgenaue Haltungs- und Entwicklungsziele entwickeln mithilfe des Unbewussten, der ZRM-Mottozieltechnik und wingwave. Ute Gietzen-Wieland, Business- und Life-Coach, Gewinnerin des wingwave-Coaching Awards 2017
17.45 – 18.00 Uhr	Überreichung des wingwave-Coaching-Awards

	Ausblick auf den wingwave-Congress 2021: „Being in Touch!“ mit Speaker Prof. Dr. Manfred Spitzer und dem Vertiefungsthema: „Ressourcen für Systeme“
--	---

**Programm Tag 2: Vertiefungs-Interventionen wingwave und das Zürcher Ressourcen Modell: „Würmli trifft Schmetterling!“ mit Sigrid Trebo, wingwave-Lehrtrainerin**

Dieser Hauptteil des wingwave-Vertiefungsseminars „wingwave und Zürcher Ressourcenmodell“ zeigt wingwave-Coaches die methodische Verbindung zwischen den Wirkelementen des ZRM und den bekannten wingwave-Interventionsprozessen – wobei sowohl Anti-Stress-Coaching und Ressourcencoaching zum Einsatz kommen. Vor allem spielen hier das punktgenaue Testen und der Umgang mit dem wingwave-Aussagenbaum – angepasst an das ZRM – eine wichtige Rolle.

**08.11.2020**

10.00 – 11.15 Uhr	Block 1: Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem - Arbeit mit dem Unbewussten mithilfe von ressourcenaktivierenden Bildern bzw. <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Rubikon-Prozess</li> <li>• 2 Systeme – Verstand und Würmli</li> <li>• Übung Ideenkorb und Affektbilanz</li> </ul>
<b>11.15 – 11.30 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
11.30 – 13.00 Uhr	Block 2: Persönliche Ziele handlungswirksam formulieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Wunsch zum Mottoziel</li> <li>• ZRM-Kernkriterien</li> <li>• Übung: mein Wunsch – mein Bild – mein Mottoziel</li> </ul>
<b>13.00 – 14.00 Uhr</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>
14.00 – 15.30 Uhr	Block 3: Ziele an den eigenen Ressourcen orientieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Ressourcenpool</li> <li>• Erinnerungshilfen</li> <li>• Übung: Ideenkorb Erinnerungshilfen</li> </ul>
<b>15.30 – 15.45 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
15.45 – 17.00 Uhr	Block 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln <ul style="list-style-type: none"> <li>• unerwünschte Verhaltensautomatismen erkennen</li> <li>• mit Wenn-Dann-Plänen gewünschte Verhaltensmuster unterstützen</li> <li>• Übung: Alltagssituationen planen</li> <li>• Abschluss</li> </ul>