

Programm wingwave-Congress und wingwave-Vertiefung:
Zukunfts-Resilienz – Future Resilience

Programm Tag 1

10.00 – 10.15 Uhr:	Begrüßung und Einführung: Das Thema Zukunfts-Resilienz Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
10.15– 11.15 Uhr:	Prof. Dr. Raffael Kalisch: „Der resiliente Mensch – Gehirnforschung und Praxis-Konzepte für das tägliche Leben“
11.15 – 11.30 Uhr:	Diskussion mit Raffael Kalisch Moderation: Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer
11.30 – 12.00 Uhr	PAUSE und Signaturzeit mit Raffael Kalisch
12.00 – 13.00 Uhr	Stand der wingwave-Forschung Einblicke in das neue Buch: „Zukunfts-Resilienz“ mit den Autoren Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Siegmund, Elke Hartmann-Wolff (Wissenschafts-Journalistin) Themen u.a. Medien- Umwelt- und Spendenpsychologie Moderation: Jo Hermann, wingwave-Coach
13.00 – 14.30 Uhr:	MITTAGSPAUSE
14.30 – 15.30 Uhr:	Vortrag und Intervention: Lichtmomente und das ressourcenreiche Zukunftspanorama Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
15.30 – 15.45 Uhr	PAUSE
15.45 – 16.30 Uhr	Interventionstraining: „Lichtmomente und das ressourcenreiche Zukunftspanorama“
16.30 – 17.00 Uhr	Vortrag und Intervention: Colliculus Coaching „Magic Movements“ für die Überraschungs-Fitness Lola Siegmund, wingwave Lehrtrainerin
17.00 – 17.30 Uhr	Interventionstraining: Collidulus Coaching „Magic Movements“ für die Überraschungs-Fitness
17.30 – 18.00 Uhr:	Überreichung des wingwave-Coaching-Awards Ausblick auf den wingwave-Congress 2023: „Offline Power – Gesund und erfolgreich durch Pausen!“

Programm Tag 2

10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung-Trance: Erinnerung an die Zukunft Harry Siegmund*
10.15 – 11.30 Uhr	Doomscrolling – Nachrichtenflut in unser Gehirn Elke Hartmann-Wolff – Wissenschaftsjournalistin Moderation: Cora Besser-Siegmund*
11.30 – 11.50 Uhr	PAUSE
12.00 – 13.00 Uhr	Vortrag, Demo und Interventionstraining: „Mentaler Katastrophenschutz und Good News Awareness“ Lola Siegmund*
13.00 – 14.00 Uhr	MITTAGSPAUSE
14.00 – 15.00 Uhr	Interventionstraining: Mentaler Katastrophenschutz und Good News Awareness
15.00 – 15.30 Uhr	Vortrag: Fernöstliche Koans als Resilienztraining Harry Siegmund*
15.30 – 15.45 Uhr	PAUSE
15.45 – 16.45 Uhr	Demo und Interventionstraining: Fernöstliche Koans als Resilienztraining
16.45 – 17.00 Uhr	Abschluss und Integration in den Alltag

*Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Wirtschaftspsychologin BA

*Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Diplom-Psychologe

*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Diplom-Psychologe