

Brilliant performen - Stressfrei in jeden Auftritt!

Ein Workshop für alle, die in Auftrittssituationen mit negativen Emotionen kämpfen.

Wie geht es Ihnen, wenn die Scheinwerfer auf Sie gerichtet sind?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie vor einer strengen Jury performen müssen?

Bekommen Sie auf der Bühne noch zittrige Knie?

Haben Sie vor Castings Magenschmerzen?

Können Sie vor dem 50igsten Auftritt immer noch vor Aufregung nicht schlafen?

All das muss nicht sein. Finden Sie mit uns heraus, was wirklich die Auslöser für Aufregung und Stress und die damit verbundenen Symptome sind. Lernen Sie die Stressoren gezielt auszuschalten.

Gängige Entspannungstechniken können in der einzelnen Situation hilfreich sein, führen oft aber nicht zu einer nachhaltigen Lösung immer wiederkehrender Verhaltensmuster. Wir verschwenden keine Zeit mit Richtig-Atmen Tipps, positivem Denken oder Erfolgs-Visualisierungen. Mit uns packen Sie jedes einzelne Übel an der Wurzel. In ihrem Gehirn! Jetzt und in Zukunft.

Gemeinsam finden wir die Auslöser für negative Emotionen in Ihrem Auftrittskontext:

- Sie lernen welches Detail eines Auftritts Ihnen Stress verursachen kann.
- Sie finden heraus in welchem Kontext Ihre eigenen Stressoren aktiv werden.
- wir stellen ein Set von Beispielen vor, das es Ihnen leichter macht, Ursachen für blockierende Emotionen zu erkennen.
- wir erarbeiten mit Ihnen wirkungsvolle Schritte belastende Stresserinnerungen zu löschen.

Wir sind zwei Trainer und WingWave® Coaches, einer neuen und modernen Kurzzeit Coaching Methode zur Behebung von Leistungsblockaden, deren Kerntechnik zu sehr schnellen Ergebnissen bei der Regulation von Leistungsstress führt. (mehr Infos zu WingWave® weiter unten)

Michael Rother ist mit COOCOO (Schauspielerdemos und mehr) seit vielen Jahren erfolgreich mit der Produktion von Schauspielerdemos und hat dort viel gesehen was das Thema „Aufgeregt beim Auftritt“ angeht. Inzwischen nutzt er sein Wissen als NLP und Wingwave® Coach bei der Behebung von Leistungsblockaden in Hochleistungssituationen in Beruf und Sport (<http://www.cocoo-film.de>)

Pia Maria Goossens ist seit über 10 Jahren Trainerin und seit 2005 WingWave® Coach. Ihr Spezialgebiet ist das Selbstbild-Coaching für Leistungsträger und damit,

deren ressourcenvoller Auftritt und der Umgang mit Störfaktoren die eine gute Performance verhindern können. <http://www.pimagocoaching.de>

Wann und wo können Sie teilnehmen?

Montag, 24.10. 16.00 – ca. 20.30 Uhr oder

Samstag, 12.11. 16.00 – ca. 20.30 Uhr oder

Montag, 14.11. 16.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Actors Studio, Schillerstrasse 64, 10627 Berlin , <http://www.acting-studio.de>

Ihre Investition: 95 Euro inkl. Mehrwertsteuer

Wie es geht: Anmeldung per Email an info@coocoo-film.de (Bitte Terminwunsch und Kontaktdaten angeben)

Termin passt nicht? Schade! Schicken Sie uns eine kurze E-mail und wir informieren Sie über unsere nächsten Termine.

Bei Fragen stehen wir Ihnen natürlich auch gerne telefonisch zur Verfügung

Pia Maria Goossens: 030.226 843 39

Michael Rother: 0177.742 4235

WingWave® Infos:

Aktueller Artikel vom 25.9.2011 über WingWave® Coaching bei Prüfungsangst in der WELT ONLINE

<http://www.welt.de/print/wams/vermishtes/article13624342/Neue-Therapie-gegen-Pruefungsangst.html>

WingWave® Webseite

<http://www.wingwave.com>

WingWave® und Forschung

WingWave® ist bereits in Studien an der Universität Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden WingWave®-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

Die WingWave-Methode® ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das schnell zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. WingWave® nutzt drei Methodenbestandteile: NLP, den Myostatiktest und EMDR.

WingWave® wurde z.B. bereits im Coaching von Mitarbeitern und Führungskräften bei z.B. der Volkswagen AG und der ERGO Versicherungsgruppe eingesetzt.