

PARLA®

wingwave®-Coaching

Turboerfolg mit Langzeitwirkung



Kurzzeit-Coaching für Führungskräfte, Sportler, Kreative und jedermann

Individuelles Kurzzeit-Coaching

Kommen Sie Ihren beruflichen und persönlichen Zielen durch die wingwave®-Methode ein Stück näher. PARLA® Kurzzeit-Coaching - ein Konzept, das bewährte psychologische Coaching-Elemente effektiv kombiniert.

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit

Die wingwave®-Methode hilft spürbar und schnell Leistungsstress abbauen und Ihre Kreativität, mentale Fitness und Konfliktstabilität steigern.

Warum wingwave®-Coaching etwas für Sie ist

Spannungen im Team oder mit Kunden? Konflikte in der Familie? Eine aktuelle Krise? Rampenlicht-Stress? Flugangst? Körperlicher Stress? Schlafstörungen? Angst vor der Zahnbehandlung? Sportliche oder berufliche Durchhänger? Sie wollen Gewicht verlieren oder ein besseres Körpergefühl entwickeln?

Dann ist wingwave®-Coaching vielleicht die richtige Methode für Sie!

Coaching-Bausteine:

- **Regulieren Sie Ihren Leistungsstress!**
Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht und fühlen Sie sich schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und gestärkt für schwierige Situationen.
- **Belief-Coaching**
Limitieren Sie sich nicht selbst. Beeinflussen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine positive innere Einstellung. Begegnen Sie andererseits „Euphorie-Fallen“ richtig, so dass Sie eine stabile emotionale Basis haben.
- **Ressourcen-Coaching**
Nutzen Sie Ihr schlummerndes Potenzial! Aktivieren Sie Ihre Stärken und steigern Sie dadurch Ihre Ausstrahlung und Ihre Motivation und Ihre Kreativität.

wingwave®

PARLA® wingwave®-Coaching Turboerfolg mit Langzeitwirkung



Forschungsergebnisse

Studien der Hochschulen Hamburg und Hannover belegen, dass bereits 2 Stunden wingwave®-Coaching Redeanxiety und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

Wie funktioniert wingwave®-Coaching?

wingwave® macht sich die Tatsache zunutze, dass Menschen während der REM-Phase (Rapid Eye Movement) beim Einschlafen Stress verarbeiten. Beim Coaching werden „wache“ REM-Phasen erzeugt, in dem der Coachee den schnellen Fingerbewegungen des Coaches mit den Augen folgt.

Im Kurzzeit-Coaching identifizieren wir zunächst mithilfe des Muskeltests Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) über Muskelreaktionen im Körper punktgenau. Dann erzeugen wir „wache“ REM-Phasen um emotionale Blockaden zu lösen.

Dabei setzen wir auf allen Ebenen an: bei Ihrer Wahrnehmung von konkreten Situationen in Ihrem Umfeld, bei wiederkehrenden Sprach- und Verhaltensmustern, die Ihnen zu schaffen machen oder bei Ihrer Selbsteinschätzung zu Ihren Kompetenzen und Ihren Rollen. Wir betrachten dabei bei Bedarf Ihre Beziehungen und Ihre Wurzeln, um dann mit Ihnen Lösungen zu ermöglichen und Veränderungen anzubahnen.

Interesse an einem PARLA® Kurzzeit-Coaching?

Wir informieren Sie gerne per Telefon, E-Mail oder Post.

Ihr Coach

Anja Oser, Sprecherzieherin/Sprechwissenschaftlerin (DGSS)



- geb. 1968
- Seit 16 Jahren selbständige Trainerin
- Systemischer Coach, NLP-Master
- Sprachwissenschaftlerin (Englisch, Frz., Italienisch)
- Stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbands Sprechen
- Inhaberin PARLA® seit August 2000