

|       |  |
|-------|--|
|       | <b>Plan de formation wingwave®</b>   |
|       | <b>1er jour</b>  |
| 10:00 | Présentation des participants  |
|       | Présentation de la méthode et de ses créateurs   |
|       | Légèreté, simplicité, efficacité   |
|       | Les thèmes du coaching   |
|       | L'échelle bidirectionnelle des sensations  |
|       | Recherche des sujets à aborder pendant les 4 jours   |
| 11:15 | <b>PAUSE</b>   |
| 11:30 | Qu'est-ce que la wingwave® ?   |
|       | Démonstration et expérimentation du balayage wingwave® Phase REM à l'état de veille Thème -2                               |
| 11:45 | Essai en binôme balayage wingwave® Un seul par groupe  |
| 13:00 | <b>Pause de midi</b>   |
| 14:30 | Retour - feedback - questions - échanges à propos du balayage wingwave®  |
|       | Explication : Le balayage wingwave® en détail  |
| 15:00 | Expérimentation en binôme du balayage wingwave® après les explications Thème -2  |
| 15:45 | <b>PAUSE</b>   |
| 16:00 | Retour - feedback - questions - échanges à propos du balayage wingwave®  |
|       | Autre intervention, la musique wingwave® contre le stress  |
| 16:15 | Démonstration avec la musique wingwave®  |
|       | Expérimentation en binôme de la musique wingwave® après les explications   |
| 17:30 | Les émotions et leur sens pendant le processus de Stimulation Cérébrale Bilatérale Alternée (SCBA)                         |
| 17:45 | La Belle au Bois Dormant, l'apprenti cuisinier et les réactions. Que se passe-t-il dans notre corps quand nous avons peur? |
| 18:00 | <b>Fin de la journée</b>   |
|       |  |

|       | <b>2ème jour</b>   |
|-------|--|
| 09:00 | Exercices kinestétiques  |
| 09:30 | Le test myotatique : Le traitement normal des stress, la force, la faiblesse et la psychologie   |
| 10:30 | <b>Pause</b>   |
| 10:45 | Le test myotatique et ses trois fonctions dans le coaching wingwave  |
| 11:00 | Démonstration du test myotatique dans le cadre d'une intervention wingwave. Approche des croyances et des cognitions   |
| 11:45 | Expérimentation en binôme : intervention <b>wingwave®</b> avec le test myotatique. Croyance Thème -5   |
| 12:30 | <b>Pause midi</b>  |
| 14:00 | Les croyances limitantes et le coaching wingwave. Recadrage pendant les interventions. Les croyances euphoriques, la provocation en tant qu'outil d'intervention |
| 14:30 | L'arbre des assertions, démonstration rapide   |
| 14:45 | Expérimentation en binôme d'une intervention wingwave® avec le test myotatique Suite -5  |
| 15:30 | <b>PAUSE</b>   |
| 15:45 | Retour - feedback - questions - échanges à propos du test myotatique <b>wingwave®</b>  |
| 16:30 | Neuro-psychologie et recherche   |
| 17:00 | La plasticité neuronale, comment les cellules nerveuses apprennent la douleur. Film  |
|       | La magie des mots  |
| 17:30 | <b>Fin de la journée</b>   |

| <b>3ème Jour</b> |  |
|------------------|--|
| 09:00            | Les différentes émotions et les stress somatiques. L'arousal et la mémoire du stress |
|                  | Les empreintes du stress / PSI (Performance Stress Imprinting)                       |
| 10:30            | Pause  |
| 10:45            | Intervention complète en binôme -8   |
| 12:30            | Repas  |
| 14:00            | Intervention complète en binôme Suite -8   |
| 15:30            | PAUSE  |
| 15:45            | Démo : Coaching in vivo et ressources  |
| 16:15            | En binôme : Coaching in vivo et ressources   |
| 17:00            | Quel effet a le balayage wingwave®?  |
| 17:30            | Différences entre coaching et psychothérapie   |
| 18:00            | Fin de la journée  |

|       |  |
|-------|--|
|       | <b>4ème Jour</b>   |
| 09:00 | Possibilités et limites du coaching wingwave   |
|       | Le réseau wingwave   |
|       | Association pour la NLC  |
|       | wingwave®- Page internet   |
|       | wingwave®- Cercle de qualité   |
|       | Références   |
|       | Distribution des questionnaires  |
| 10:30 | <b>PAUSE</b>   |
| 10:45 | Démonstration : Coaching image de soi  |
| 11:15 | Expérimentation en binôme, intervention wingwave®image de soi                          |
| 12:30 | <b>Pause de midi</b>   |
| 13:00 | Démonstration wingwave®pour le coaching des comportements compulsifs et des assuétudes |
|       | Remise des certificats   |
|       | Retour - feedback -  |
| 15:00 | <b>Fin de la formation</b>   |