

El Wingwave es un método de coaching breve (dedicamos de 3 a 5 sesiones por tema) que trata casos de:

### **1. Regulación del estrés:**

El coaching wingwave® ayuda a regular efectivamente el estrés, de manera que el cliente puede manejar situaciones estresantes en el ambiente laboral (conflictos en el equipo, problemas con clientes, etc.), dificultades en el logro de metas, así como también decepciones, insultos o incidentes imprevistos que afectan el bienestar del cliente. El coaching wingwave® puede ser también de gran utilidad para tratar diversas formas de estrés físico incluyendo insomnio y jetlag.

### **2. Coaching para el éxito:**

El coaching wingwave® construye los cimientos para el éxito del cliente, lo que incluye un incremento de la creatividad, una auto percepción más positiva y un incremento del carisma. Mediante el “fortalecimiento del yo” y mejorando la visualización de metas, el coaching wingwave® aporta la preparación mental para un máximo rendimiento. Asuntos tales como ansiedad ante los exámenes y miedo escénico pueden ser tratados fácilmente y convertidos en absoluta confianza en sí mismo.

### **3. Coaching para el cambio de creencias:**

Consiste en identificar creencias limitantes (por ejemplo: “no valgo nada”) y cambiarlas por creencias en los propios recursos. El cliente puede también descubrir y aprender a cómo tratar las “trampas de euforia” (“puedo con todo”), las cuales pueden crear estrés y pueden ser una fórmula para el fracaso. El coaching wingwave® puede ayudar al cliente a crear una base de creencias emocionalmente estable, la cual le permitirá resistir las situaciones de estrés mental más demandantes.

El wingwave® es una opción de coaching ideal para un gran número de personas y situaciones vitales, ya sea como metodología principal o como complementaria a otros enfoques de coaching o terapia. Mencionamos algunas de las aplicaciones más exitosas del coaching wingwave®:

- Deportistas en épocas de entreno y preparación para torneos importantes.
- Ejecutivos que median en situaciones conflictivas de equipos de trabajo.
- Personas en búsqueda de equilibrio entre la vida personal y profesional.
- Estudiantes en épocas de exámenes y pruebas.
- Aspirantes a un puesto de trabajo que requiere realizar entrevistas, castings, etc.
- Profesionales que deseen incrementar la creatividad en sus proyectos.
- Personas en procesos de mejora de su bienestar (superación de fobias, estrés, decepciones, impulsos compulsivos, etc.).