GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Método WingWave, coaching para los bloqueos y estrés

Actualidad Empresarial | 26/05/2022 | 00:00

El cuerpo se comunica continuamente, pero en muchas ocasiones no se le entiende o simplemente se le ignora, lanza mensajes que si no son gestionados, se guardan y quedan almacenados, y sin posibilidad de salir por los bloqueos mentales que se pueden tener. Así lo explica Pedro Serrano Coach, el coach personal en Adiós Bloqueos.

El cuerpo es también el mejor aliado a la hora de preguntarle cómo está, qué le pasa, qué necesita, y siempre dará esa información que guarda, será la entrada al inconsciente, con técnicas que se comparten a continuación.

Son muchas las personas que han oído hablar de la teoría del caos, en la cual se pone como ejemplo, que el simple aleteo de una mariposa en el lugar y momento preciso, puede originar un huracán en el otro lado del mundo.

Y es que, en muchas ocasiones, una pequeña acción puede producir grandes resultados, como también una influencia que se perciba como negativa puede ser o haber sido semilla de creencias limitantes y bloqueos en la vida.

Las particularidades del coaching WingWave

Esta es la premisa del coaching WingWave, (Wing traducido como “ala” y Wave que significa “onda”) y que juntas aluden al movimiento de una mariposa.

Esta metodología plantea y desarrollada como un pequeño cambio durante las sesiones de coaching pueden conseguir grandes cambios en la persona que recibe la sesión.

El coaching Wingwave fue desarrollado en la década de los 90 por los psicólogos alemanes y entrenadores corporativos Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmung.

Este método es ideal para superar los bloqueos emocionales y mentales, así como para superar miedos escénicos. También para superar problemas de comunicación y de relación con otras personas. Por otra parte, es una magnífica herramienta para identificar creencias limitantes y cambiarlas por creencias potenciadoras. Es muy efectivo también para fijar retos y logros, ya sean personales o laborales.

Sin olvidar uno de sus puntos más fuertes que es identificar y superar el estrés y la ansiedad.

¿Cómo lo hace?

El coaching Wingwave utiliza diferentes técnicas para sincronizar los hemisferios cerebrales.

El visual, mediante aleteo (o movimiento rápido de la mano que realiza el coach para que el cliente siga el movimiento con sus ojos, emulando entonces la fase REM del sueño, momento en el que se procesa la información. Además, este movimiento ocular rápido sirve para reducir la ansiedad y el estrés.

El auditivo, en este caso, la persona escuchará los sonidos alternados en ambos oídos.

Por otro lado, el kinestésico (táctil), en este caso, sería el cuerpo el que reciba los impulsos, en forma de ”toquecitos” en los hombros, rodillas, manos del cliente.

Activar ambos hemisferios cerebrales y sincronizarlos permiten que se activen ondas adecuadas para procesar información nueva y descargar emocionalmente cuando sea preciso.

También la PNL (programación neurolingüística) es un complemento esencial en este tipo de acompañamiento, ya que ayuda a ampliar y reprogramar la manera en la que se interpreta la información.

La prueba miostática o test O-ring

Durante la sesión, el cliente formará un anillo con los dedos pulgar e índice que serán los que contaran si el cuerpo se estresa o no, dependiendo del enunciado que el coach haga. Si por ejemplo los dedos se aflojan y la tensión muscular disminuye, será que el cliente tiene dificultades en seguir adelante con el tema que se ha sacado. Si, por el contrario, el anillo formado con los dedos está fuerte, y no se abren al hacer presión sobre ellos, indicaran que la persona tiene fuerza emocional para continuar con el tema a tratar.

Esta metodología es rápida, eficaz y muy potente, e indicada para personas con algún tipo de limitación emocional o bloqueos que les impiden fluir y evolucionar de manera óptima, ya sea en el ámbito personal o profesional.

También y lo mejor de todo, es que es muy rápido y efectivo, ya que va directo al tema a tratar, y no suelen ser más de 4 o 5 sesiones las que se necesitan para ver los resultados. Las sesiones

tienen que ser presenciales, ya que requieren el contacto físico para medir la fuerza en el test O ring (ver la fuerza de los dedos en la respuesta a los enunciados que haga el coach).

Es una metodología útil y dinámica, que Pedro Serrano coach ha empezado a utilizar en sus sesiones como coach personal, pues es ideal para identificar momentos muy concretos donde se deban profundizar y gestionar bloqueos de los que muchas personas no se acuerdan, pero su cuerpo sí, por eso se comentaba al principio de este artículo, que el cuerpo es un gran aliado, que sabe mucho y que, además, nunca miente.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/175490-metodo-wingwave-coaching-para-los-bloqueos-y-estres.htm