



wingwave® Charity Projekt  
"Ukraine Help"

**NLC** NEURO  
LINGUISTISCHES  
COACHING

Die Abkürzung zur Lösung

FON.: 040 32 70 90 • FAX: 040 32 00 49 35 • kontakt@nlc-info.org • www.nlc-info.org •  
Spendenkonto NLC • Deutsche Bank • Konto: 522 304 500 • BLZ: 200 700 24

## **Допомога GNLC біженцям з України «Ukraine Help» для переміщених осіб які планують залишитись.**

Інформація для клієнтів та організацій.

Зважаючи на сьогоденну ситуацію пов'язану з потоком людей прямуючих з України, товариство нейролінгвістичного коучінгу Німеччини GNLC запустило проект «Ukraine Help».

Ми пропонуємо українцям що потрапили у німецькомовне середовище і залишаються у ньому, емоційну підтримку, аби вони могли налагодити своє життя у нових обставинах.

Наше товариство пропонує «Коучінг управління стресом» який допомагає переробити досвід минулого і віднайти у собі сміливість, впевненість та рішучість які необхідні для побудови перспективного життєвого плану. Треба зауважити, що коучінг цього типу служить для надання ресурсу. Він не є психотерапією, не може її замінити так само як і необхідне для клієнта медичне лікування.

За 20 років використання Wingwave коучінг підтвердив свою ефективність у роботі з тривогою і стресом, зокрема у ситуаціях коли стрес було викликано зовнішніми факторами. З результатами досліджень що до цієї теми можна ознайомитись у роботі «Зменшення рівня тривожності у дітей за допомогою коучінгу».

Разом з чисельною кількістю коучів які практикують цей метод і бажають бути волонтерами у німецькомовних країнах, наше неприбуткове товариство пропонує біженцям безкоштовний коучінг. Говорить клієнт англійською, чи потрібно буде перекладати, це питання ми будемо вирішувати разом, оскільки ефект коучінгу розкривається через цілеспрямоване використання лінгвістичного коду клієнта.

Нижче наведено можливі варіанти тем для коучінгу:

- стресовий або лякаючий досвід під час перебування на батьківщині або під час подорожі
- хвилювання за людей, чи пов'язане з випадками дома
- туга за домом, біль втрати
- складнощі пов'язані з перебуванням у Німеччині, наприклад умови у таборі для біженців
- проблеми «людського фактору» спілкування з владноможцями, офіційними особами, іншими біженцями і т.п
- проблеми пов'язані з майбутнім: вивчення нової мови, пошук роботи, діти що підуть до нової школи, нове оточення
- побажання та цілі яких хотів би досягнути клієнт.

Метод Wingwave коучінгу розроблений кваліфікованими психологами та ліцензійованими психотерапевтами Корою Бессер-Зігмунд та Харрі Зігмундом, вже зарекомендував себе протягом багатьох років практичного використання.

Метод працює на будь якій мові. Його ефективність було доведено чисельними дослідженнями. Wingwave є майже одним з найбільш науково досліджених методів коучінгу.

Як же працює Wingwave.

Ukrainian Language



wingwave® Charity Projekt  
"Ukraine Help"

**NLC** NEURO  
LINGUISTISCHES  
COACHING

Die Abkürzung zur Lösung

FON.: 040 32 70 90 • FAX: 040 32 00 49 35 • kontakt@nlc-info.org • www.nlc-info.org •  
Spendenkonto NLC • Deutsche Bank • Konto: 522 304 500 • BLZ: 200 700 24

Першим елементом методу є відтворення фази швидкого сну, так званої REM-фази (Rapid Eye Movement phase). Це період під час сну, коли наші очі починають швидко рухатись, що сприяє активізації обох півкуль мозку в наслідок чого події та інформація отримана протягом дня активно переробляється.

Подекуди трапляється, що деякі події не можуть бути перероблені і вони застрягають у нашій пам'яті викликаючи стрес який блокує людину, її джерела сили, впевненості і творчості. Саме з цією проблемою і може впоратись Wingwave. Коуч рухає рукою перед очима клієнта запускаючи REM фазу, обидві півкулі мозку починають працювати і стресова інформація що там застрягла опрацьовується.

Ефект яскраво помітен не тільки за рахунок зниження рівню стресу, але і завдяки посиленню емоційного балансу, та творчої наснаги. Все це відбувається дякуючи цілеспрямованому виклику REM фази, яка працює у ві сні, тоді, коли людина не спить. Для багатьох людей цей метод є справжньою знахідкою коли треба подолати стрес і почати дивитись у майбутнє з більшою впевненістю.

Аби точно зрозуміти який саме досвід з минулого викликає стрес ми використовуємо **міостатичний (м'язовий) тест**. Ця високоефективна і глибоко досліджена техніка дозволяє коучу разом з клієнтом знайти саме те базове слово, чи речення яке є пусковим для стресу. Задача клієнта утримувати кільце з великого і вказівного пальців коли коуч намагається розірвати його. Дослідження показали, що під час психологічного стресу м'язова сила людини падає. Отже якщо клієнт думає про стресову ситуацію, або переживає негативну емоцію, кільце можна легко розірвати. І навпаки, кільце тримається міцно, якщо клієнт думає про щось позитивне.

Таким чином коучінг який пропонує GNLC Refugee Aid складається з однієї чи двох сесій по 50 хвилин кожна. У сесії саме клієнт визначає яка задача є важливою для опрацювання аби він міг відновити підтримуючий внутрішній баланс знаходячись в якому він зможе формувати своє бажане майбутнє.

### **Як знайти коучів волонерів:**

1. Вам допоможе перелік членів товариства GMLC на цій сторінці
  2. Перейдіть на сторінку [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) , клікніть на «пошук коуча» вам відкриються наступні функції для пошуку:
    - знайдіть слова «Ukraine Help»
    - введіть перші дві цифри вашого поштового коду у графі «Postcode»
    - натисніть «Пошук»
- у результати пошуку ви побачите контактні данні офіційних коучів Wingwave, якщо вони є у цьому регіоні.