

Hypnocoaching® Coaching mit Hypnose mit Rosemarie Dypka

- Bildungsurlaub beantragt -

**Montag 4. bis Freitag 8. Mai 2020 oder
Montag 19. bis Freitag 23. Oktober 2020**

50 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Die strukturierte Hypnose lässt sich besonders effektiv im Coaching einsetzen. Sie lernen die nichttherapeutische Anwendung von Hypnose-Techniken.

Sicher haben Sie schon mal bei Sportlern gewundert, dass sie nach einer schwächeren Phase plötzlich unerwartet gute Höchstleistungen bringen. Der Unterschied ist oftmals so eklatant, dass man an Doping glauben könnte. Dem widersprechen sie, indem sie nach einem Sieg ihren Mentaltrainern danken.

Mental heißt das Denken betreffend, zum Geist gehörig. Der Geist kann Gedanken in Handlungen umsetzen. Wenn ein Trainer oder Coach solche Mentaltechniken bei jemanden anwendet, spricht man von Hypnose.

Oft sind es ehemalige Misserfolge, die Selbstzweifel bewirken. Sie rufen die Angst hervor, dass sich die Niederlage wiederholen könnte. Dann blockieren die Muskeln, der Körper verspannt sich, es kommt zu einer Angsthaltung. Der Körper hört zu, wenn wir denken. Denkt jemand gleichzeitig an eine bevorstehende Situation und gleichzeitig ans mögliche Versagen, weiß der Körper nicht, was er tun soll.

Sie lernen in diesem Seminar, die Worte, mit denen Menschen ihr Problem erklären, zu deuten. Daraus lässt sich die innere Einstellung, die Haltung, identifizieren. Bestimmte Verhaltensweisen, Vermeidungen, Ängste, Phantasien und Emotionen werden durch diese inneren „Wahrheiten“ erklärbar.

Wir können unseren Klienten anhand ihrer eigenen Worte verdeutlichen, warum sie so oder so in der Außenwelt wirken und handeln. Oder welche Ängste und Blockaden entstehen und Handlungen verhindern. Begleitet von schwächenden Emotionen sind dies individuelle Defizit-Erfahrungen. Sie führen zu Sorgen und Unzufriedenheit. Der Mensch fühlt sich dann eher schlecht und verbraucht seine Ressourcen, ohne Erfolge zu erleben.

Die Kunst der Hypnose besteht darin, die Kommunikation, die Klienten mit sich selbst haben vom Negativen zum Konkreten und Gewollten zu gestalten. Mit dem Hypnocoaching werden zukünftige Handlungen geplant und Erfolge in einem geistigen Rollenspiel vorweg erlebt. Es geht um Selbstwahrnehmung,

Hypnose-Akademie Hamburg

Selbstverbesserung - die Selbstwirksamkeit wird erhöht. Und es geht um die Mitarbeit des Unterbewusstseins, das viel mehr Möglichkeiten kennt, als wir uns vorstellen können. Das Belohnungszentrum wird aktiviert (z.B. durch Dopamin). Es entsteht Motivation und Orientierung. Dadurch erleben die Klienten positive Emotionen, Erfolg, Anerkennung und Lebensfreude.

So können sie auf ihre individuelle Weise angstfrei nach außen wirken und alle ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten nutzen. Auch hierbei geht es um die Kommunikation mit sich selbst, indem Sprache und inneres Erleben zielführend eingesetzt werden.

Seminarinhalte:

Problem-Analyse – das emotionale Konto – das soziale Atom nach Jacob Levy Moreno - Corporate Identity – Physiologie (körperliche und mentale Auswirkungen im Negativen und im Positiven) - Selbstwirksamkeit - lösungsfokussierte Ansätze - gewaltfreie Kommunikation – Sprache als strukturgestaltendes Element - wirkungsvolle Handlungen planen - zukünftige Erfolge inszenieren und erlebbar machen – Hypnose-Techniken (Trance-Induktionen, Sprachmuster, Visualisierungsmethoden) - Führung zu inneren Wahrnehmungen – Selbsterfahrung

Methoden:

Kurzvorträge zu theoretischem Hintergrund – Demonstration der Methoden – praktische Übungen – Fallbesprechungen – Selbsterfahrung

Seminarunterlagen

Voraussetzungen:

- kommunikative Fähigkeiten, die Sie für einen beratenden menschenorientierten Beruf qualifizieren
- Erfahrungen in beratenden Berufen und vorhandene methodische Qualifikationen sind von Vorteil

Anmeldung

telefonisch 040 414 695 41 oder **0176 242 16 016** (Rosemarie Dypka)
oder **per Mail info@hypnose-akademie.de**

Sie bekommen dann eine Rechnung und die notwendigen Unterlagen