



Souverän auftreten

Bühnenwellness
leicht gemacht
durch Klopfen

Die Matrioschka- Philosophie

von Convergent Training & Coaching

Wachse über Dich hinaus aber bleibe Dir im Kern
stets treu.

Convergent Training & Coaching mit Caroline Solowjew als Gründerin und Inhaberin stellt Ihre Persönlichkeit in den Mittelpunkt. Welche Rolle Sie auch immer einnehmen: Bleiben Sie sich treu! Wie eine Matroschka-Puppe, die durch ihre vielen Schichten an Größe gewinnt, im Kern aber immer sie selbst ist. Wachsen Sie über sich hinaus aber bleiben Sie authentisch, denn nichts ist überzeugender als echte Persönlichkeit.

Schnuppergespräch?

Convergent Training & Coaching

@ C-Hub
Hafenstraße 25-27
68159 Mannheim

062133908880

solowjew@convergent.training.com
www.convergent-training.com

 **convergent**
Training & Coaching



Warum klopfen?

Mit Klopfen zur Höchstleistung

Gefühle bestehen zu einem großen Teil aus Körperwahrnehmungen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei der Veränderung belastender Emotionen wie Stress und Angst mit einzubeziehen.

Mit PEP® (**P**rozessorientierte **E**mbodimentfokussierte **P**sychologie) lassen sich diese Emotionen vergleichsweise leicht und schnell und trotzdem anhaltend verändern. Ferner steht neben der Selbstwirksamkeitsaktivierung die konsequente Verbesserung der Selbstbeziehung im Fokus der Arbeit.

Durch das Klopfen kann man meist in kürzester Zeit seine eigentliches Können auf Höchstleistung (ohne Eintrübung von Lampenfieber z.B.) abrufen.

Was ist PEP®?

Im Einklang mit dem Körper

In der PEP werden störende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster durch eine Verstärkung neuronaler Netzwerke mittels multisensorischer Stimulationen (Klopfen auf Akupunkturpunkten, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen, etc.) verändert.

Dabei klopft der Klient bei sich selbst unter Anleitung verschiedene Akupunkturpunkte und verstärkt diese mit positiven Glaubenssätzen.

PEP stellt damit eine nachhaltige Selbsthilfetechnik für Klienten dar, die der Coach mit anstößt.

Was kann PEP®?

Selbstbeziehung verbessern!

Die Selbstbeziehung wird konsequent durch Selbstakzeptanzübungen verbessert, was erfahrungsgemäß auch zu einer Verbesserung der Beziehung zu anderen führt.

Unbewusste Blockaden aufspüren und lösen!

In der PEP können mittels Kognitions-Kongruenz-Test anhand somatischer Marker unbewusste Blockaden schnell aufgefunden und überwunden werden.

Selbstwertgefühl stärken!

Ein weiterer zentraler Aspekt der PEP ist die Verbesserung des Selbstwertgefühls. Diese erfolgt anhand eines Selbstwerttrainings.

Für wen ist PEP®?

Die Welt ist eine Bühne!

- Alle, die bei Auftritten jeglicher Art unter Lampenfieber leiden
- Musiker
- Redner
- bei Business-Präsentationen
- Sportler
- und und und.....

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle“

Damasio

