

**Programme du congrès de la wingwave et séminaire d'approfondissement**

**wingwave :**

**Résilience face à l'avenir - Future Resilience**

**Programm Tag 1**

10:00 – 10:15	Accueil et Introduction : Le sujet de la Résilience face à l'avenir Cora Besser-Siegmund, formatrice wingwave Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin
10:15– 11:15	Prof. Dr. Raffael Kalisch: « La personne résiliente - Recherche sur le cerveau et concepts pratiques pour la vie quotidienne. »
11:15 – 11:30	Discussion avec Raffael Kalisch Présentation : Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer
<b>11:30 – 12:00</b>	<b>PAUSE et séance de dédicace avec Raffael Kalisch</b>
12:00 – 13:00	État de la recherche sur le wingwave Aperçu du nouveau livre : « Résilience face à l'avenir » avec les auteurs Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Siegmund, Elke Hartmann-Wolff (journaliste scientifique) Sujets abordés : psychologie des médias, de l'environnement et des dons Présentation : Jo Hermann, coach wingwave"
<b>13:00 – 14:30</b>	<b>PAUSE</b>
14:30 – 15:30	Présentation et intervention : Les moments de lumière et le panorama futur plein de ressources Cora Besser-Siegmund, formatrice wingwave
<b>15:30 – 15:45</b>	<b>PAUSE</b>
15:45 – 16:30	Expérimentation de l'intervention : « Les moments de lumière et le panorama futur plein de ressources »"
16:30 – 17:00	Présentation et intervention : Colliculus Coaching « Magic Movements » pour la remise en forme surprise Lola Siegmund, formatrice wingwave
17:00 – 17:30	Expérimentation de l'intervention : Colliculus Coaching « Magic Movements » pour la remise en forme surprise Lola Siegmund, formatrice wingwave"
17:30 – 18:00	Remise du Prix du Coaching wingwave Aperçu du Congrès wingwave 2023 : «Offline Power – Être en bonne santé et réussir grâce aux pauses ! »"

## Programm Tag 2

10:00 – 10:15	Transe d'accueil : Se souvenir du futur Harry Siegmund*
10:15 – 11:30	Doomscrolling <sup>1</sup> - L'inondation d'informations dans notre cerveau Elke Hartmann-Wolff - Journaliste scientifique
<b>11:30 – 11:50</b>	<b>PAUSE</b>
12:00 – 13:00	Présentation, démonstration : « Protection mentale contre les catastrophes et sensibilisation aux bonnes nouvelles »" Lola Siegmund*
<b>13:00 – 14:00</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>
14:00 – 15:00	Expérimentation de l'intervention : « Protection mentale contre les catastrophes et sensibilisation aux bonnes nouvelles »
15:00 – 15:30	Présentation : « Les Koans d'Extrême-Orient comme formation à la résilience » Harry Siegmund**
<b>15:30 – 15:45</b>	<b>PAUSE</b>
15:45 – 16:45	Démonstration et expérimentation « Les Koans d'Extrême-Orient comme formation à la résilience »
16:45 – 17:00	Clôture et intégration dans la vie quotidienne

Note : Le nom "Doomscrolling" fait référence à l'acte de faire défiler sans fin des nouvelles négatives ou inquiétantes sur les médias sociaux ou les sites d'actualités, ce qui peut avoir un impact négatif sur le bien-être mental

\*Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Wirtschaftspsychologin BA

\*Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Diplom-Psychologe

\*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Diplom-Psychologe