

Montag, 07.12.

09.30 Uhr

Stress-Reset-Retreat mit Havening Techniques für Angestellte im Sozialen Bereich / NEU (Spätbucherpreis)

ONLINE - Workshop

In diesem eintägigen Retreat lernen Sie die psychosensorische Methode »Havening Techniques« kennen, die über sanfte Berührung und gezielte mentale Prozesse zur emotionalen Entlastung beiträgt. Dabei werden die neurowissenschaftlichen Grundlagen und Schlüsselkonzepte vermittelt und aufgezeigt, was das Verfahren im Gehirn bewirkt und wie es besonders bei chronischem Stress hilfreich sein kann.

Ein Schwerpunkt liegt auf den spezifischen Belastungen im sozialen Bereich: Die Arbeit in einem krisengesteuerten Umfeld, unter Ressourcen- und Zeitdruck und mit hoher Verantwortung bei oft kaum sichtbaren Ergebnissen, begünstigt Stress, emotionale Erschöpfung und Burnout-Risiken.

In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit, derartige Belastungen in angeleiteten Prozessen zu bearbeiten und Stress abzubauen, ohne sensible Inhalte offenlegen zu müssen. Die Arbeit erfolgt ressourcenorientiert und traumasensibel: Es geht Schritt für Schritt durch einfache Sequenzen, die auf neurobiologischen Erkenntnissen beruhen und für die Selbstfürsorge unmittelbar nutzbar sind. Als erwartbare Ergebnisse können Sie mit einem spürbaren Gefühl von Erleichterung und innerer Entlastung rechnen.

Es handelt sich hier um ein erfahrungsorientiertes und nicht vortragsdominiertes Format: Ziel ist die Burnout-Prävention, eine Stärkung der nachhaltigen Arbeitsfähigkeit und die Verbesserung der individuellen Psychohygiene. Der Tag verbindet somit Erholung (Regulation des Nervensystems, Abstand vom Krisenmodus), persönliches Wachstum (neue Regulationsstrategien, bewusster Umgang mit Grenzen und Belastungen) und Weiterbildung (»Havening Techniques « und deren Anwendung), um Sie fachlich und persönlich auftanken zu lassen und mit ganz konkreten Werkzeugen für Ihren anspruchsvollen Arbeitsalltag zu entlassen.

Webinarleitung

Susanna Sweeney

Akkreditierte Psychotherapeutin bei der British Association for Counselling and Psychotherapy mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der therapeutischen Arbeit. Spezialisierung in psychosensorischer Arbeit, Entwicklung der REPAIRenting®-Methode (Unterstützung für Klient*innen bei der Veränderung innerer Muster). Ausbildung von Fachkräften aus therapeutischen, beratenden, medizinischen und pädagogischen Berufen in Havening Techniques®. Weitere Informationen dazu unter: haveningdeutschland.com

Alle Termine zu diesem Thema

7.12.2026 09:30 Uhr - 7.12.2026 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Spätbucherpreis

(Regulär 269,- Euro), **Mitglieder 223,- Euro**

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)