

Dienstag, 20.04.

09.30 Uhr

Stress-Reset-Retreat mit »Havening Techniques« für Angestellte im Sozialbereich / NEU

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. Für

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Angestellte im Sozialbereich, die im Arbeitsalltag hohen zeitlichen, emotionalen oder fachlichen Belastungen ausgesetzt sind
- ☒ Fachkräfte, die mit Krisen, hoher Verantwortung sowie Ressourcen- und Zeitdruck arbeiten
- ☒ Mitarbeitende, die Stress, emotionale Erschöpfung und Burnout-Risiken vorbeugen möchten
- ☒ Fachkräfte, die ihre Selbstfürsorge und individuelle Psychohygiene stärken möchten
- ☒ Personen, die neue Regulationsstrategien für den Umgang mit Belastungen kennenlernen möchten
- ☒ Alle, die die »Havening Techniques« kennenlernen und praktisch erproben möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ die psychosensorische Methode »Havening Techniques« und ihre Schlüsselkonzepte kennenlernen
- ☒ neurowissenschaftliche Grundlagen und die Wirkweise des Verfahrens kennenlernen
- ☒ einfache Sequenzen zur emotionalen Entlastung und Stressregulation praktisch erproben
- ☒ Belastungen in angeleiteten Prozessen bearbeiten, ohne sensible Inhalte offenlegen zu müssen
- ☒ neue Regulationsstrategien für Selbstfürsorge und den Umgang mit Stress kennenlernen
- ☒ den bewussten Umgang mit eigenen Grenzen und Belastungen reflektieren
- ☒ die »Havening Techniques« unmittelbar für die eigene Selbstfürsorge und Psychohygiene nutzen
- ☒ Möglichkeiten zur Burnout-Prävention und zur nachhaltigen Arbeitsfähigkeit kennenlernen

Kursleitung

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

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

20.4.2027 09:30 Uhr - 20.4.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)