



MIT HAVENING TECHNIQUES® IHRE RESILIENZ WIRKUNGSVOLL STÄRKEN

Sie lernen Havening Techniques®, eine neurowissenschaftlich fundierte psychosensorische Technik kennen. Sie erfahren, wie und warum sie dabei hilft die Symptome, die von belastenden Erinnerungen hervorgerufen werden, sicher, sanft und zuverlässig zu reduzieren und am Ende gar dauerhaft zu löschen.

In dieser Fortbildung lernen sie, wie sie diese Technik selbst (Self-Havening) im Alltag anwenden können, bei innerer Unruhe, belastenden Momenten, starken Emotionen und jeder Art von Stress, um sich selbst zu regulieren und zu stabilisieren.

Self-Havening ist ein hoch wirksames, praktisches Werkzeug, um Stress abzubauen und ihre Resilienz sowie inneren Ressourcen zu stärken.

Anmerkung:

** Haven = engl. Hafen und steht für **sicheren Hafen**, den der Mensch seelisch benötigt, um schmerzliche Erlebnisse der Vergangenheit gut verheilen lassen zu können.*

ZIELE

- Sie lernen Havening Techniques®, seine Mechanismen und Wirkungsweise kennen.
- Sie erhalten Einblicke in neueste neurowissenschaftlich Erkenntnisse: warum sie mit Havening Belastendes und Stress in kurzer Zeit auflösen und neues Verhalten nachhaltig verankern können.
- Sie erfahren und erleben, wie sie durch die Anwendung von Self-Havening stressauslösende Situationen transformieren, resilienter werden und Ihre inneren Ressourcen gestärkt werden.
- Sie erleben die Wirkkraft von Self-Havening unmittelbar im Rahmen der praktischen Anwendung.

INHALTE

- Havening Techniques® – im sicheren Hafen
 - Wer hat Havening Techniques® entwickelt?
 - Wie funktioniert Havening-Technique®?
 - Warum ist Havening Techniques® so wirkungsvoll?
- Neurowissenschaftliche Hintergründe und theoretischer Unterbau von Havening Techniques
 - Resilienz und Havening Techniques®
 - Neuroplastizität und Havening Techniques®
- Self-Havening Technique – praktische Anwendung.

METHODEN

Kurzweiliger theoretischer Input, Selbst-Erfahrungssequenzen, praktische Übungen mit Self-Havening Anleitung.

AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Self-Havening als wirkungsvolles Werkzeug zur Selbsthilfe & Selbstfürsorge anwenden können
- Sich selbst regulieren und ihr Stressniveau spürbar senken können
- Ihre inneren Ressourcen stärken und ihre individuelle Resilienz verbessern.



Réf. 2327

» ZIELGRUPPE

Alle, die ihre persönliche Entwicklung gerne selbst in die Hand nehmen und belastende Erfahrungen, die ihren (Berufs-) Alltag unangenehm beeinflussen, endgültig loslassen möchten.

» REFERENTIN

Andrea HOBERG M.A.
Trainer, Coach, Beraterin
für Persönlichkeits- und
Organisationsentwicklung.
Mediatorin und Supervisorin,
zertifizierte Havening
Techniques® - Praktikerin.

» TERMINE

27.05.2027
09:00-13:00

30.06.2027
09:00-11:00

6 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

160 €

» SPRACHE

Deutsch

» ORT

Die Fortbildung findet
online statt.