Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist hisw Campus im Medienpark Kampnagel
Barmbeker Straße 4, 22303 Hamburg



Das **hisw** ist gut mit öffentlichen Verkehrs-mitteln zu erreichen.

Mit dem **hvv** erreichen Sie uns über die Bushaltestelle „Jarrestraße“, dort halten die Buslinien 17 und 172.
Die Haltestelle ist ca. 3 Gehminuten von uns entfernt.

Bei der Anreise mit **Auto** finden Sie im Parkhaus Kampnagel einen Parkplatz (kostenpflichtig).
Die Einfahrten sind hier eingezeichnet und vor Ort auch gut ausgeschildert.

hisw
Hamburgisches Institut für Systemische Weiterbildung

hisw
Barmbeker Straße 4
22303 Hamburg

040 – 677 99 91
info@hisw.de
www.hisw.de

Workshop / DGSF Fachtag

DGSF
Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie

hisw
Hamburgisches Institut für Systemische Weiterbildung

Helfen ohne auszubrennen – Beraten und Selbstfürsorge 2710-1411 (Oktober 2027)

In diesem Workshop entdecken Sie, wie moderne Journaling-Methoden helfen können, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren, um Überlastung vorzubeugen. Durch praxisnahe Übungen erleben Sie, wie Journaling zu einem kraftvollen, täglichen Begleiter oder zu einer Vertrauten werden kann, die sie stärkt, ihnen Orientierung gibt und ihre Resilienz fördert – und wie diese Methoden auch in der Beratungsarbeit mit Klienten eingesetzt werden können.

In einer wertschätzenden und nährenden Atmosphäre erproben Sie praxisnahe und sofort anwendbare Übungen. Das Schreiben im Journal kann zu einem persönlichen Begleiter und Berater werden, der Orientierung gibt und Ihre Resilienz stärkt. Profitieren Sie von der Möglichkeit, wissenschaftlich fundierte Tools kennenzulernen, die leicht umsetzbar und jeden Tag für Sie verfügbar sind – für mehr Balance und Wohlbefinden in Ihrem beruflichen Alltag.

Akkreditiertes Weiterbildungsinstitut DGSF

Weiterbildung Hamburg e.V. – Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

hisw
Barmbeker Straße 4
22303 Hamburg

040 – 677 99 91
info@hisw.de
www.hisw.de

Leitung



Birgit Schreiber

- Promovierte Sozialwissenschaftlerin
- Systemische Beraterin (DGSF),
- Journal Writing-Dozentin (nach Kathleen Adams)
- Poesietherapeutin (Fritz-Perls-Institut)
- Dozentin an der Alice Solomon-Hochschule Berlin und an der Universität Vechta
- Redakteurin (u.a. für Psychologie Heute)

Zielgruppe

Berater:innen, Therapeut:innen, Supervisor:innen und alle, die Methoden der Selbstsupervision und -fürsorge kennenlernen wollen.

Inhalt

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Journaling-Methoden ihre Selbstfürsorge stärken und sich vor Überlastung schützen können. Basierend auf den Konzepten der Self-Compassion-Forschung von Kristin Neff und dem Wohlschreiben-Ansatz von Birgit Schreiber erfahren Sie, wie einfach und wirksam das Journaling in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Die Journal Methoden berücksichtigen Erkenntnisse der Hirnforschung und ihre Wirksamkeit wurde in Studien bestätigt. Sie fördern nicht nur Achtsamkeit und Mitgefühl für sich selbst, sondern bringen auch Leichtigkeit und Freude in den Alltag.

Termin

Termin: Dienstag, den 05.10.2027
Zeitraum: 10:00 – 18:00 Uhr

Der Workshop umfasst 8 Unterrichtseinheiten.
Teilnehmer*innen: max. 14

Kosten

Die Gesamtkosten belaufen sich auf **€ 179,00**.
Frühbucherpreis (bis 90 Tage vor Kursbeginn): **€ 161,00**
DGSF-Mitglieder: **€ 169,00**

Eine hisw-Teilnahmebescheinigung ist im Betrag enthalten. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das Buchungsformular auf unserer Website www.hisw.de und ist damit verbindlich. Bei Anmeldung ist eine erste Rate in Höhe von € 30,00 sofort fällig.
Der Restbetrag ist bis zum Kursbeginn zu entrichten.