



Meine eigene Resilienz stärken

Selbstfürsorge für Coaches, Berater*innen und Supervisor*innen

Ein 1-Tagesworkshop mit EVA HABERKERN auf der Insel Valentinswerder

Grundgedanke:

Begleiten, zuhören, Impulse geben – all das tun wir oft mit Hingabe für andere. Doch wie gut gelingt es uns, auch für uns selbst zu sorgen?

Einfach mal bei sich selbst ankommen – und neue Kraft für die eigene Praxis schöpfen.

In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit für die eigene innere Balance – als Coach, Berater*in oder Supervisor*in. Denn wer andere begleitet, braucht auch für sich selbst einen guten inneren Anker.



Gemeinsam erkunden wir, was uns stärkt, was uns ins Gleichgewicht bringt – und wie wir unsere Resilienz im Berufsalltag bewusst pflegen können. Mit Impulsen aus der Resilienzforschung, systemischen Perspektiven, viel Selbsterfahrung und der besonderen Atmosphäre der Insel Valentinswerder.

Ziel ist es, mit mehr Klarheit, Selbstverbundenheit und innerer Stabilität in den (Beratungs-)Alltag zurückzukehren.

Inhalte:

Der Workshop richtet sich an Menschen in beratenden, begleitenden und unterstützenden Rollen – unabhängig von Vorerfahrung oder aktueller Belastung.

Inhalte u. a.:

- Eigene Stressoren und Ressourcen erkennen
- Resilienzfaktoren stärken
- Selbstfürsorge im Berufsalltag verankern
- Austausch und Mini-Coaching in der Gruppe
- Rituale, Reflexion und Naturerfahrung

Ziele:

- individuelle Ressourcen und persönliche Stressmuster erkennen
- zentrale Resilienzfaktoren im eigenen Leben identifizieren und stärken
- konkrete Selbstfürsorge-Strategien für den Berufsalltag entwickeln

Zielgruppe:

Coaches, Berater*innen, Supervisor*innen und alle, die professionell mit Menschen arbeiten



Meine eigene Resilienz stärken

Selbstfürsorge für Coaches, Berater*innen und Supervisor*innen

Ein 1-Tagesworkshop mit EVA HABERKERN auf der Insel Valentinswerder

Leitung:



EVA HABERKERN - Psychologin (MSc.), systemische Beraterin (DGSF) und Supervisorin (SG), Grundlagen der Hypnotherapie (Milton Erickson Institut Heidelberg), Schulmediation (Konflikthaus e.V.), evahaberkern.de

Datum:

19.06.2025

Zeit:

Freitag, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Kosten:

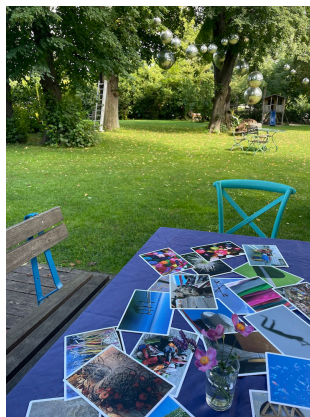
190 Euro

Ort:

Eva Haberkern
Valentinswerder (Insel) 238 Z
13505 Berlin

Treffpunkt:

09:00 Uhr am Fähranleger in Tegelort oder
09:10 Uhr am Fähranleger in Havel Spitze
Eine genaue Wegbeschreibung folgt nach Anmeldung





Meine eigene Resilienz stärken

Selbstfürsorge für Coaches, Berater*innen und Supervisor*innen

Ein 1-Tagesworkshop mit EVA HABERKERN auf der Insel Valentinswerder

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die [Webseite](#) oder über den Code:



Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per Mail.

Ca. vier Wochen vor dem Workshop erhalten Sie die Einladung mit allen Details zum Workshop, ebenfalls per Mail.

Zahlungsmodalitäten:

Bei Anmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 50 Euro sofort fällig. Die restlichen Teilnahmegebühren (140 Euro) sind etwa einen Monat vor dem Workshop zu zahlen.

Stornobedingungen:

- Kostenfreie Stornierung bis vier Wochen vor Workshopbeginn.
- Bis eine Woche vorher: 50 % Erstattung der Teilnahmegebühren.
- Danach ist keine Erstattung mehr möglich.
- Die Verwaltungsgebühr bleibt in jedem Fall bestehen.

Hinweis:

Bei weniger als 10 Teilnehmenden behalten wir uns vor, den Workshop abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie sämtliche gezahlten Gebühren, einschließlich der Verwaltungsgebühr, zurück.