



## **Hamburger Methodenwerkstatt Psychologie 2026 Praxisnahe Workshops für mentale Stärke und Achtsamkeit im beruflichen Alltag**

**Freitag, 20.11.2026 in Hamburg von 9.00 bis 17:00 Uhr.**

Tagung für Coaches, Trainer:innen und Therapeuten und Menschen die im psychologischen Bereich mit anderen Menschen arbeiten.

Mit hohem praktischen Workshopanteil sowie Infotischen, die neugierig machen.

### **Veranstaltungsort:**

„Haus der Kirche“ in Hamburg Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg.

Parkplätze sind in geringer Anzahl vorhanden.

**Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.**

Wir möchten gemeinsam im Plenum starten, u.a. auch alle ReferentInnen mit Programm kurz vorstellen und dann zwei Workshoprunden, unterbrochen mit einer kurzen Pause, anbieten.

Parallel zu den Workshops und in den Pausen können sich die Teilnehmenden an den Infotisch über die Methoden informieren.

Seminargetränke, kleine Snacks und ein warmes Mittagessen sind im Seminarpreis **enthalten**.

MODERATION: Jens Elling & Dr. Jürgen Theissing

Organisation: Kerstin Hansen & Gerrit Krosch

### **Planung – Ablauf**

<u>09:00 - 09:30 Uhr:</u>	Ankommen. Registrierung. Moin-Moin-Kaffee/Tee.(Empfang)
<u>09:30 - 09:40 Uhr:</u>	Begrüßung,
<u>09:40 - 10:00 Uhr:</u>	Lebendiges ankommen
<u>10:00 - 10:30 Uhr</u>	Vorstellung der ReferentInnen und Zuordnung zu den Workshops
<u>10:30 - 12:30 Uhr.</u>	Workshop-Runde 1, <b>(5 Veranstaltungen parallel)</b>
<u>12:30 - 13:30 Uhr:</u>	Warmes Mittagessen ist inklusive!!
<u>13:30 - 14:00 Uhr:</u>	Neue Zuordnung der Teilnehmenden
<u>14:00 - 16:00 Uhr,</u>	Workshop-Runde 2: <b>(5 Veranstaltungen parallel)</b>
<u>16:00 - 17:00 Uhr:</u>	Wrap-up im Plenum, Resonanz, Abschluss

### **Preisgestaltung des Seminars:**

- Vollzahler: 169.-€
  - Vollzahler mit Early Bird Ticket bis 31.7.26: 154.-€
- Mitglieder: 124.-€
- Studierende: 29.



Anmeldungen über unserer  
Partner eventfrog:



Die vollständige Beschreibung der  
einzelnen Workshops finden Sie  
auf unserer [Homepage](#).



---

### Workshop-Runde 1: 10:30-12:30 Uhr (inkl. 10-15 Min. Pause)

Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing

**WS1:** Mehr Leichtigkeit im Alltag: Glück und Flow gezielt stärken

Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung

**WS2:** Achtsamkeit und einen Schritt weiter: Mitgefühl durch Meditation

Dipl.-Päd. Janina Vollhardt

**WS3:** Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen

Dr. Dipl.-Psych. Ivanina Reitenbach

**WS4:** Selbstführung aus der Zukunft

Dr. Dipl.-Psych. Iris Wenck

**WS5:** Interkulturelle und inklusive Kommunikation

### Workshop-Runde 2: 14:00-16:00 Uhr (inkl. 10-15 Min. Pause)

Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing

**WS6:** Träume leben: Mit Klarheit und Struktur ins Handeln kommen

Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung

**WS7:** Positive Emotionen - unsere täglichen Energizer

Dipl.-Päd. Janina Vollhardt

**WS8:** Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen

Dr. Dipl.-Psych. Ivanina Reitenbach

**WS9:** Selbstführung aus der Zukunft

Dr. Dipl.-Psych. Iris Wenck

**WS10:** Interkulturelle und inklusive Kommunikation