



## Mehr als nur eine Rolle...

Selbst- und Stress-  
management für  
Verwaltungskräfte

01. - 02. Juli 2019  
Bad Alexandersbad

**Diakonie.Kolleg.**

Die Fortbildungs- und Beratungseinrichtung mit kirchlich-diakonischem Auftrag

### Teilnahmekosten

Kursgebühr: 160 € zzgl. Unterkunft/Verpflegung  
(ca. 125 €) für Mitarbeiter/innen in der Evang.  
Kirche und Diakonie in Bayern.

Kursgebühr für andere Teilnehmer/innen:  
280 € zzgl. Unterkunft/Verpflegung (ca. 125 €)

### Seminarzeiten

1.Tag: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr  
(Ankunftskaffee ab 9:30 Uhr)  
2.Tag: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

### Tagungsstätte

Evangelisches Bildungs-  
und Tagungszentrum  
Alexandersbad  
Markgrafenstraße 34  
95680 Bad Alexandersbad  
Tel. 09232 9939-0  
[www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de)

### Information

Tel 0911 9354-412 Eva Ortwein (Organisation)  
[ortwein@diakonie-bayern.de](mailto:ortwein@diakonie-bayern.de)  
Tel 0911 9354-410 Roland Andert (Inhalt)  
[andert@diakonie-bayern.de](mailto:andert@diakonie-bayern.de)

Fax 0911 9354-416  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

Photo von Alex Radelich auf Unsplash

Diakonisches Werk Bayern  
**Diakonie.Kolleg.**  
DiaKompNet  
Pirckheimerstraße 6  
90408 Nürnberg  
Tel. 0911 93 54-411  
Fax 0911 93 54-416  
[www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)  
[www.diakomp.net](http://www.diakomp.net)

Diakonisches Werk Bayern  
Diakonie.Kolleg.  
Postfach 12 03 20  
90332 Nürnberg

### Situation

Auf Ihrer Lebens- und Arbeitsbühne führen Sie Regie. Dabei gibt es eine Fülle an komplexen, herausfordernden Rollen, mit den dazugehörigen Aufgaben, zu bewältigen.

Gestalten Sie mit achtsamen Abgrenzungsstrategien und kurzen Entspannungsübungen Ihren anspruchsvollen (Berufs-)Alltag, um Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### Inhalte/Ziele

- Rollenklärung auf den verschiedenen Lebensbühnen
- Ihr Selbst- und Rollenverständnis in der Vielfalt der Anforderungen
- Anforderungen und Erwartungen durch andere Mitspieler
- Persönliche Analyse – Anforderungen und eigene Bedürfnisse abgleichen
- Spielregeln für eine effektive Zusammenarbeit kennen und nutzen
- Angemessen Nein sagen – innere Widerstände und Barrieren
- Work-Life-Balance – Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatwelt
- Dem Stress aktiv begegnen – Micropausen und Kurzentspannungstechniken
- Kollegialer Erfahrungsaustausch

### Methoden

Theoretische Lehreinheiten und Übungen; Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Plenumsdiskussionen

### Zielgruppe

Mitarbeitende in Sekretariat und Verwaltung aus allen Arbeitsfeldern der Diakonie und Kirche; Interessierte

### Teilnehmer/innen

maximal 14 Personen

### Referentin



**Marion Putzer**

Erfahrene Trainerin, Coach und systemische Beraterin, Bad Abbach

### Inhouse

Dieses Angebot gibt es auch als Inhouse-Veranstaltung – fragen Sie nach!

Anmeldung Sem.-Nr. 12 / 2019 am 01.-02.07.19

### Mehr als nur *eine* Rolle ... Selbst- u. Stressmanagement für Verwaltungskräfte

Online-Anmeldung: [www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)  
oder per FAX: 0911 9354-416

.....  
Name Vorname

.....  
Funktion

.....  
Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon Fax

.....  
E-Mail

.....  
E-Mail (privat)

Tagesgast

Übernachtungsgast

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

.....  
(Datum, Unterschrift, Stempel)

.....  
Privatadresse für Rechnung:

.....  
Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de) bzw. im Programm „Fortbildung 2019“