Diakonie
Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



Mein persönliches Resilienz-Profil

Gelassen, handlungsfähig und gestärkt - jederzeit

Inhouse-Angebot

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg

Bild von svklimkin auf Pixabay

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de
info@diakoniekolleg.de

Situation:
Herausforderungen im Job oder Alltag gelassen meistern - wer wünscht sich das nicht? Doch unser Leben spielt oft nach eigenen Regeln. Stress, Rückschläge, ständige Anforderungen - all das kann unseren Mental Load enorm belasten. Ihr Kopf ist voll, Sie jonglieren beruflich wie privat mit vielen Aufgaben gleichzeitig - und der Stress scheint unaufhörlich zu wachsen. Sie erledigen alles, was zu tun ist, aber fühlen sich erschöpft, überlastet und permanent "auf Standby" - und Sie wünschen sich nur eins: Ruhe, Klarheit, Handlungsfähigkeit.

Genau hier setzt **Resilienz** an: Wer seine innere Widerstandskraft kennt und stärkt, kann den Mental Load aktiv reduzieren, Klarheit gewinnen und unter Druck handlungsfähig bleiben. Resilienz bedeutet nicht, dass alles leichter wird - sondern dass Sie mit **Herausforderungen souverän umgehen** und gestärkt daraus hervorgehen.

Inhalt:
***Zum Einführungspreis von aktuell 225 € (gültig bis 31.05.2026, danach 280 €)* erhalten Sie ein komplettes Trainingspaket im Gesamtwert von rund 350 €, das Sie auf Ihrem Weg zu mehr Stabilität, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit begleitet.**

Das erwartet Sie:
Persönliches Resilienz-Profil Onlinebasierte, wissenschaftlich fundierte Analyse Ihrer individuellen Resilienzfaktoren. Sie erhalten ein klares Bild Ihrer Stärken und Entwicklungsfelder.*(Wert: 105 €)*
Praxisorientiertes Workbook Ein umfangreiches Arbeits- und Reflexionsheft mit Übungen und Impulsen, um Ihre Resilienz Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. *(Wert: 32 €)*
Individuelles Auswertungsgespräch (90 Min.) In einem persönlichen Gespräch - auf Wunsch auch online - besprechen Sie Ihr Profil und entwickeln konkrete Strategien für Ihren Alltag. Durchgeführt von unserer zertifizierten persolog® Resilienz-Trainerin und Referentin im Diakonie.Kolleg., Annemareike Merk. *(Wert: 200 €)*

Nutzen Sie jetzt den Einführungspreis und investieren Sie in Ihre persönliche Stärke.

Nutzen:
Gute Nachrichten: Wie Sie mit den "Karten spielen", die Ihnen das Leben gibt und damit umgehen, liegt in Ihrer Hand! Mit Ihrem **persönlichen Resilienz-Profil** erkennen Sie Ihre Stärken, steuern Ihre mentale Energie bewusst und entwickeln Fähigkeiten, die Sie belastbarer machen.
Sie erkennen, **welche Faktoren Ihre Resilienz stärken**
Sie lernen, Ihren **Mental Load bewusst zu steuern**
Sie entwickeln Strategien, um **unter Druck klar und handlungsfähig zu bleiben**
Sie gewinnen **mehr innere Stabilität und Gelassenheit**
Flexibel buchbar, unabhängig von Zeit und Ort - perfekt für Führungskräfte und Professionals, die ihre Resilienz gezielt ausbauen möchten.

Ziel:
Der erste Schritt zu mehr Klarheit und Gelassenheit ist oft ein **offenes Gespräch darüber, was gerade wirklich wichtig ist.** Genau dafür nehme ich mir gerne Zeit. **Starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit!**

Zielgruppe:
Alle Interessierten, die sich persönlich weiterentwickeln und Methoden kennenlernen wollen, die sie in ihrer individuellen Kompetenzsteigerung für Widerstandskraft und (beruflichen) Erfolg stärken.

Referentin / Information:



Annemareike Merk
Referentin für fachübergreifende Fortbildung u. Beratung beim Diakonischen Werk Bayern e.V. (Sozialwirtin, Syst. Organisationsentwicklung, zertifizierte Trainerin für persolog® Persönlichkeitsmodell u. Resilienz Beratung) - a.merk@diakonie-bayern.de

Anmeldung
Mein persönliches Resilienz-Profil

Online-Anmeldung: www.diakoniekolleg.de

……
Name Vorname

……
Funktion

……
Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

……
Straße

……
PLZ, Ort

……
Telefon Fax

……
E-Mail

……
E-Mail (privat)

Rechnung an:
❑ Dienststelle ❑ Privatadresse

❑ Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern: www.diakoniekolleg.de/agb

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: