Diakonie
Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



Die sieben Säulen der Resilienz

Sieben plus eins Aspekte, die Ihre Widerstandskraft fördern

Inhouse-Angebot

Tagungsstätte:
ONLINE via ZOOM

online

Information und Organisation:
Eva Ortwein
Sachbearbeitung
0911 9354 412
ortwein@diakonie-bayern.de

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

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

Situation:
Im Untergeschoss des Bürogebäudes sind Handwerker zugange, eine Kollegin erzählt mir seit gefühlten 30 Minuten zum wiederholten Mal Ihre Erlebnisse vom Wochenende, mein Schreibtisch bietet kaum noch Ablagefläche, der Posteingangsordner ist voll, in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit werde ich nicht ausreichend informiert und jetzt spür ich auch noch die ersten Anzeichen einer Erkältung im Rachenraum - die Kinder, ich muss die Kinder noch aus der Kita abholen ...
Wir reagieren unterschiedlich auf Stressoren und gehen unterschiedlich damit um. Unsere Gedanken und Einstellungen gegenüber der Außenwelt und uns selbst gegenüber haben jedoch einen großen Einfluss darauf, wie wir diesen begegnen.

Inhalt:
Die sieben Säulen der Resilienz ist ein Modell zum besseren Verständnis, wie wir unsere innere Widerstandskraft gegen Stress stärken und ausbauen können. Sie lernen sieben plus eins Aspekte kennen, welche die innere Stimmigkeit nähren und Ihre Resilienz als Abwehrblock im ganz normalen Alltagswahnsinn stärken und förden.

Nutzen:
Das Modell hilft Ihnen, wie Sie dem Stress ausweichen oder ihn minimieren können. Eine starke Resilienz fördert Gelassenheit, um auf Stress auslösende Reize zu reagieren und funktioniert wie ein mentales Immunsystem gegenüber den Einflüssen, die uns auf Dauer krank machen.

Methoden:
Input und Austausch ohne Bildschirmteilung und Skript bietet die Möglichkeit, ein Online-Seminar beinahe wie in Präsenz zu erleben.

Zielgruppe:
Alle Mitarbeitenden in Diakonie und Kirche

Teilnehmer*innen:
maximal 8 Personen

Referent:



Roland Andert
Der studierte Betriebswirt war Führungkraft im Bertelsmann Konzern, freiberuflicher Berater, Trainer und Coach der Deutschen Telekom AG und Kaufmännischer Direktor des Windsbacher Knabenchors.
Für das Diakonische Werk Bayern ist er seit Sommer 2018 als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler, Mediator und Coach tätig.

Anmeldung 22-X33b
Die sieben Säulen der Resilienz

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: