

**Tagungsstätte:**

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim  
Stadtparkstraße 8-17  
91788 Pappenheim  
Tel 09143 604-14  
<https://www.ebz-pappenheim.de/so-finden-sie-uns/>

**Information und Organisation:**

Claudia Wolff  
09119354412  
[c.wolff@diakonie-bayern.de](mailto:c.wolff@diakonie-bayern.de)

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

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



## Resilient sein

Wie Sie dem Stress  
mit Ruhe und Gelassenheit  
begegnen

**Inhouse-  
Angebot**



**Situation:**

Sie haben nach einem anstrengenden Tag das unbefriedigende Gefühl, nichts von dem erledigt zu haben, was Sie sich vorgenommen hatten. Ständige Störungen, Telefonanrufe, E-Mails, Besprechungen, neue Projekte und vieles mehr. Ihr Berufsalltag lässt Sie nicht mehr los und die Zeit für regenerierendes, notwendiges Auftanken wird knapp.

**Inhalt:**

Das Seminar vermittelt, wie Sie Ihre Life Balance im Blick behalten, und wie Sie mit Hilfe von achtsamen Abgrenzungsstrategien und zeitsparender Selbst- und Arbeitsorganisation Ihren anspruchsvollen (Berufs-) Alltag gestalten, um Freiräume zu schaffen, Ruhe zu finden und Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten

**Nutzen:**

Sie lernen,

- Abläufe und Prozesse an die Aufgabe anzupassen
- Zeitdiebe und Zeitverschwendung zu erkennen, zu analysieren und zu eliminieren
- wie Sie die richtigen Prioritäten setzen und mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen
- wie Sie Ziele für Ihre verschiedenen Lebensbereiche gewichten und in Balance bleiben
- Ihre Woche und Ihren Tag so planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen
- wie Ihnen Pausen zur Erholung und zur Leistungsförderung dienen
- wie die Ideale Pause am Arbeitsplatz aussehen kann und Ihnen damit neue Kraft verleiht

**Methoden:**

Fachlicher Input  
Praxisnahe Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit  
Bearbeitung der Fragen und Fälle der Teilnehmenden

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Kirche und Diakonie

**Teilnehmer\*innen:**

maximal 8 Personen

**Referent:****Roland Andert**

Der studierte Betriebswirt und zertifizierte Mediator war Führungskraft 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 Juli 2018 als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler, Mediator und Coach tätig.

Das EBZ Pappenheim liegt direkt am Altmühltal-Panoramaweg und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Mit lichtdurchfluteten Seminarräumen und herzlicher Gastlichkeit schafft das EBZ eine Atmosphäre, in der Arbeit Spaß macht und Zeit bleibt, die Seele ein wenig baumeln zu lassen.

**Anmeldung 23-P34**

Resilient sein

Online-Anmeldung: [www.diakoniekolleg.de](http://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](http://www.diakoniekolleg.de/agb)

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

Privatadresse für Rechnung: