

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

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



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

.....
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: