

**Tagungsstätte:**

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

**Information und Organisation:**

Martina Dorsch  
0911 9354 415  
[dorsch@diakonie-bayern.de](mailto:dorsch@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 be-  
ggnen

**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 Work Life Balance im Blick behalten, und wie Sie mit Hilfe von 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 zu analysieren und zu eliminieren
- wie Sie Ihr Zeitmanagement optimieren, Wesentliches vom Unwesentlichen trennen und mehr Freiräume für sich schaffen
- Ihren Tag und Ihre Woche so zu planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen
- wie die Ideale Pause am Arbeitsplatz aussehen kann und Ihnen damit neue Kraft verleiht

**Methoden:**

- Fachliche Impulse zu Resilienz und Zeitmanagement
- Geschützte Einzelarbeit, in Kleingruppen und im Plenum

**Zielgruppe:**

Verwaltungsmitarbeitende aus Diakonie und Kirche.

**Teilnehmer\*innen:**

maximal 8 Personen

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

Referent Fortbildung

Der staatlich geprüfte Betriebswirt und zertifizierte Mediator FH 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 Bad Alexandersbad liegt in sonniger Hanglage inmitten des Naturparks Fichtelgebirge. Mit lichtdurchfluteten Seminarräumen und gelebter christlicher Gastfreundschaft schafft das EBZ eine Atmosphäre, in der Arbeit Spaß macht und Zeit bleibt, die Seele ein wenig baumeln zu lassen.

**Anmeldung 24-P33**

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: