Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg

Teilnahmegebühr:
- für Mitarbeitende in Diakonie Bayern und der Evang. Kirche: 55 €
- für andere Interessierte: 135 €

Seminarzeiten:
Freitag, 10.07.2026 von 09:00 bis 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:
via ZOOM

Information und Organisation:
Vera Altmann
Verwaltungsmitarbeiterin
0911 / 9354-416
v.altmann@diakonie-bayern.de

Foto: unsplash

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

Diakonie Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



Die sieben Säulen der Resilienz

Sieben plus eins Aspekte, die Ihre Widerstandskraft stärken

Freitag, 10.07.2026

online

Situation:
Im Untergeschoss des Bürogebäudes sind Handwerker zugange, eine Kollegin erzählt Ihnen seit gefühlten 30 Minuten zum wiederholten Mal Ihre Erlebnisse vom Wochenende, Ihr Schreibtisch bietet kaum noch Ablagefläche, der Posteingangsordner ist voll, in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit werden Sie nicht ausreichend informiert und jetzt spüren Sie auch noch die ersten Anzeichen einer Erkältung - die Kinder, Sie müsen 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:
Fachlicher Input
Kleine Teilnehmendengruppe
Kollegialer Austausch
3x50 Minuten

Zielgruppe:
Alle Mitarbeitenden in Diakonie und Kirche

Teilnehmer*innen:
maximal 8 Personen

Referent:



Roland Andert
Der staatlich geprüfte Betriebswirt und zertifizierte Mediator (FH) verfügt über umfassende Erfahrung in der Unternehmensführung und Beratung. Als Geschäftsführer einer Werbeagentur im Bertelsmann-Konzern sammelte er fundierte Kenntnisse im Marketing- und Kommunikationsbereich. Zudem war er 13 Jahre als freiberuflicher Berater, Trainer und Coach für die Deutsche Telekom AG tätig. In seiner Rolle als kaufmännischer Direktor des Windsbacher Knabenchors verantwortete er die wirtschaftliche und strategische Leitung.
Seit Juli 2018 arbeitet er für das Diakonische Werk Bayern als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler, Mediator und Coach.

Anmeldung 26-X38 am 10.07.26
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: