Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg

**Teilnahmegebühr:**
- für Mitarbeitende der Diakonie und der Evang. Landeskirche in Bayern: 320 €
- für andere Interessierte: 640 €
- zzgl. Unterkunft (Einzelzimmer) und Verpflegung ca. 151 € (Stand 06/2026 - Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft werden Ihnen direkt vom Tagungshaus in Rechnung gestellt. Gültig ist die am Veranstaltungstermin aktuelle Preisliste.)

**Seminarzeiten:**
Mittwoch, 12.05.2027 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 13.05.2027 von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ankunftskaffee und -tee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**
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:**
Garifallia Vasilaku
Verwaltungsmitarbeiterin
09119354418
vasilaku@diakonie-bayern.de

Marc Pell auf 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




# Stressfrei durch den Tag

## Resilienz aufbauen und Zeit clever managen

Mittwoch, 12.05.2027
- Donnerstag, 13.05.2027

Pappenheim

**Situation:**
Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch, umgeben von einem Berg unerledigter Aufgaben. Termine drängen und der Alltag gleicht - zwischen beruflichen Verpflichtungen, privaten Terminen und eigenen Bedürfnissen - einem Balanceakt. Sie spüren den Druck, alles unter einen Hut zu bringen, doch manchmal fehlt die Zeit und die Energie, um wirklich durchzuatmen und den Überblick zu behalten.
In solchen Momenten wünschen Sie sich vielleicht eine klare Strategie, um wieder Ruhe und Kontrolle zu gewinnen.

**Inhalt:**
Verstehen, was Resilienz ist, und wie man sie durch bewusste Strategien stärken kann, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben
Praktische Zeitplanungstechniken, um den Alltag besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Zeitfresser zu vermeiden
Stressmanagement mit Übungen und Tipps, um akuten Stress abzubauen und langfristig für mehr innere Ruhe zu sorgen
Selbstfürsorge und Grenzen setzen, sich Pausen gönnen und gesunde Grenzen im Beruf und Privatleben ziehen
Strategien, um die erlernten Techniken dauerhaft im Alltag zu integrieren, damit eine nachhaltige Balance zwischen Arbeit und Privatleben gelingen kann

**Nutzen:**
Sie lernen, Ihre Zeit besser zu planen, um Raum für Erholung und persönliche Ziele zu schaffen, damit Sie auch in stressigen Zeiten resilient bleiben und den Herausforderungen gelassen begegnen können.
Dieses Seminar hilft Ihnen, genau diese Balance zu finden - für mehr Gelassenheit, Kraft und Zufriedenheit im Alltag.

**Methoden:**
Fachlicher Input, moderierte Diskussion, Einzel- und Teamarbeit, kollegialer Austausch, Coaching

**Zielgruppe:**
Führungskräfte und Verwaltungsmitarbeitende aus 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.

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.

**>>> Platz sichern: Anmeldung bis 10.04.2027 !!**

**Anmeldung 27-P36 vom 12.05. - 13.05.27**
Stressfrei durch den Tag

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: