

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

#### **Teilnahmekosten**

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 255 €  
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 435 €  
inkl. Materialkosten, zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 235 € (wird direkt vom Tagungshaus in Rechnung gestellt)

#### **Seminarzeiten:**

Dienstag, 05.07.2022 von 11:30 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch, 06.07.2022 von 09:00 bis 21:00 Uhr  
Donnerstag, 07.07.2022 von 09:00 bis 14:45 Uhr  
Ankommen bitte bis 11 Uhr (Ankunftskaffee), Abreise um 15 Uhr

#### **Tagungsstätte:**

Ammerseehäuser  
Ringstr. 29/52  
86911 Riederau am Ammersee  
Tel 08807 94898-0  
[www.ammerseehaeuser.de](http://www.ammerseehaeuser.de)

#### **Information:**

Christine Ursel  
Fortbildungsreferentin  
0911 9354 414  
[ursel@diakonie-bayern.de](mailto:ursel@diakonie-bayern.de)

#### **Organisation:**

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

Photo von Fernando Brasil auf Unsplash

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)



## **Biegen und mitschwingen statt brechen**

Resilienz/Widerstandsfähigkeit in stürmischen Zeiten

Dienstag, 05.07.2022  
- Donnerstag, 07.07.2022  
Riederau am Ammersee

**Diakonie.Kolleg.**

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

**Situation:**

Sie selbst haben beruflich mit Menschen zu tun, die manches Mal vom Leben gerupft sind. Auch Sie selbst werden oder wurden vom Wind des Lebens mehr oder weniger sanft umstürmt.

Das hilfreiche Konzept der Resilienz erklärt Faktoren, die dazu beitragen, in und durch Krisen hindurch widerstandsfähig zu bleiben - im Sinne von biegsam sein und mitschwingen statt zu (zer)brechen.

Sie entdecken Wege, leichter mit Belastungen gelingend und flexibel umzugehen sowie die Gesundheit zu erhalten.

**Inhalt:**

- Impulse aus der Resilienzforschung in Theorie und Praxis
- Kräftigendes und Schönes (Ressourcen) aus der eigenen Biografie finden
- Stärkendes und Unterstützendes mehr im eigenen Leben verankern
- Verbindung zur Alltagspraxis
- Die Lage des Seminarhauses (mit Wellnessbereich) in fußläufiger Nähe zum Ammersee und eine zeitlich eingeplante Schiff-Fahrt über den See bilden die Basis für vielfältiges Erleben und Kraft schöpfen
- Die dreitägige Dauer ermöglicht ein intensives Arbeiten zum Themenfeld der Resilienz
- Und am Schluss: Beschwingt und gestärkt nach Hause gehen

Das Konzept der Resilienz erklärt Faktoren, die dazu beitragen, in und durch Krisen hindurch widerstandsfähig zu bleiben – im Sinne von biegsam sein und mitschwingen statt zu (zer-)brechen. Sie entdecken Wege, leichter mit Belastungen gelingend und flexibel umzugehen sowie die Gesundheit zu erhalten.

**Methoden:**

Einzelarbeit (geschützt mit persönlichen Arbeitsblättern), Arbeit zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum, verschiedene inhaltliche Zugangsformen, Übungen aus Biografiearbeit und Resilienztraining, Reflexion, gezielte Einbindung von Atemübungen als Ressource

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

**Teilnehmer\*innen:**

maximal 12 Personen

**Referentin:****Christine Gesell**

M.A. Soziale Arbeit und Lebenslauf, Kommunikationstrainerin und Coach (zert.), Reflexiv-pädagogische Biografiearbeit (zert.), Ansbach

**Anmeldung 22-P17 vom 05.07. - 07.07.22**

Biegen und mitschwingen statt brechen

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: