Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg

Teilnahmegebühr:
- für Mitarbeitende der Diakonie und der Evang. Landeskirche in Bayern: 320 €
- für andere Interessierte: 800 €
- zzgl. Unterkunft (Einzelzimmer) und Verpflegung ca. 125,00 € (Stand 04/2025 - Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft werden Ihnen direkt vom Tagungshaus in Rechnung gestellt. Gültig ist die am Veranstaltungstermin aktuelle Preisliste.)

Seminarzeiten:
Mittwoch, 25.03.2026 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 26.03.2026 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
0911 9354 418
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, 25.03.2026
- Donnerstag, 26.03.2026

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:
Alle Mitarbeitenden aus Diakonie und Kirche in Bayern – Führungskräfte und Verwaltungsmitarbeitende

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.

Anmeldung 26-P33 vom 25.03. - 26.03.26
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: