Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg

Teilnahmegebühr:
- für Mitarbeitende der Diakonie und der Evang. Landeskirche in Bayern: 270 €
- für andere Interessierte: 785 €
inklusive ausführliches persönliches persolog® Resilienz-Profil, im Wert von 112€.
zzgl. Tagungspauschale 48,00 € (Stand 07/2025)

Seminarzeiten:
Mittwoch, 11.02.2026 von 09:30 bis 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Lorenzer Pfarrhof
Lorenzer Platz 10
90402 Nürnberg
https://lorenzkirche.de/vermietung/

Organisation:
Garifallia Vasilaku
Verwaltungsmitarbeiterin
0911 9354 418
vasilaku@diakonie-bayern.de

Bild von svklimkin auf Pixabay

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



Mein persönliches Resilienz-Profil

Der Weg zu mehr innerer Stärke

Mittwoch, 11.02.2026

Nürnberg

Situation:
Mehr Gelassenheit in allen herausfordernden Situationen! Das wünschen wir uns doch eigentlich alle. Im Laufe unseres Lebens machen wir jedoch ganz verschiedene Erfahrungen. Wir sind ja in unterschiedliche Umstände hineingeboren und wachsen unterschiedlich auf. Welche Karten uns das Leben gibt, liegt oft nicht in unserem Einflussbereich. Wie wir jedoch die Karten unseres Lebens spielen, das unterliegt sehr wohl unserem Einfluss! Daraus folgt, wie wir mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen. Wie wir Rückschläge verkraften und sie langfristig zu unseren Gunsten nutzen.

Inhalt:
Resiliente Menschen haben eine hohe psychische Widerstandskraft und sind in vielen Situationen belastbar und flexibel. Krisen überstehen sie nicht nur, sondern gehen gestärkt aus ihnen hervor! Wie Sie die dafür nötigen eigenen Kompetenzen entwickeln und ausbauen, erfahren Sie mit dem persönlichen Profil.
Daher erfolgt zunächst eine Analyse der eigenen allgemeinen Resilienz Kompetenz und Niveau (im Diagramm). Dann arbeiten Sie Ihre individuell am stärksten und schwächsten zehn Resilienzfaktoren in vier Bereichen heraus. Zudem profitieren Sie durch eine erste Vermittlung von Einflussfaktoren und Methoden und erstellen einen eigenen Aktionsplan.

Nutzen:
Die persönliche Resilienz Kompetenz erkennen, bewerten und ausbauen mit den Antwortmustern in zehn Resilienzfaktoren. Zwischen Akzeptanz und Kausalanalyse, bis hin zu Empathie, Selbstwirksamkeit und Verantwortung.

Methoden:
Moderierter Input, Kleingruppenarbeit, praktisches Üben und emotionales Training, Reflexion der eigenen Erfahrungen und Austausch.

Zielgruppe:
Alle Interessierten, die sich persönlich weiterentwickeln und Methoden kennenlernen wollen, die sie in ihrer individuellen Kompetenzsteigerung für Widerstandskraft und (beruflichen) Erfolg stärken.

Teilnehmer*innen:
maximal 10 Personen

Referentin:



Annemareike Merk
Referentin

für fachübergreifende Fortbildung und Beratung beim Diakonischen Werk Bayern e.V.
(Sozialwirtin (bfz-FH), systemische Organisationsentwicklung, zertifizierte Trainerin für persolog® Persönlichkeitsmodel und Resilienzkompetenz. Langjährige Erfahrung als Einrichtungsleitung und Geschäftsführung)

Anmeldung 26-P75 am 11.02.26
Mein persönliches Resilienz-Profil

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: