



## Resilient durch den Advent

Sieben Säulen stützen Sie dabei

Freitag, 11.12.2026  
online

**Teilnahmegebühr:**

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

**Seminarzeiten:**

Freitag, 11.12.2026 von 09:00 bis 12:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

via ZOOM

**Information und Organisation:**

Vera Altmann  
Verwaltungsmitarbeiterin  
0911 / 9354-416  
[v.altmann@diakonie-bayern.de](mailto:v.altmann@diakonie-bayern.de)

Foto von Mark Zamora 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)  
[info@diakoniekolleg.de](mailto:info@diakoniekolleg.de)

**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 Posteingangsortner ist voll, in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit werde Sie nicht ausreichend informiert und jetzt spüren Sie auch noch die ersten Anzeichen einer Erkältung - und am Sonntag ist erster Advent...

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 fördern.

**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-X42 am 11.12.26**

Resilient durch den Advent

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: