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

Teilnahmekosten
Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 165 €
für andere Interessierte: 285 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 130 €

Seminarzeiten:
Dienstag, 06.07.2021 von 10:00 bis 17:30 Uhr
Mittwoch, 07.07.2021 von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ankunftskaffee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

Tagungsstätte:
Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Alexandersbad
Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel 09232 9939 0
www.ebz-alexandersbad.de

Information:
Roland Andert
Referent Fortbildung
0911 9354 410
andert@diakonie-bayern.de

Organisation:
Eva Ortwein
Sachbearbeitung
0911 9354 412
ortwein@diakonie-bayern.de

Foto von Fotografierende auf Unsplash

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de

Diakonie Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

In der Ruhe liegt die Kraft ...

Resilient sein: Zeitleben für Mitarbeitende in Sekretariat und Verwaltung

Dienstag, 06.07.2021
- Mittwoch, 07.07.2021

Bad Alexandersbad

Inhouse möglich!

Situation:
Sie haben nach einem anstrengenden Tag das unbefriedigende Gefühl, nichts von dem erledigt zu haben, was Sie sich vorgenommen hatten. Ständige Störungen, Telefonanrufe, E-Mails, Besprechungen, neue Projekte und vieles mehr. Ihr Berufsalltag lässt Sie nicht mehr los und die Zeit für regenerierendes, notwendiges Auftanken wird knapp.

In einer Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmenden hilft Ihnen das Seminar dabei Ihre Work Life Balance im Blick zu behalten und wie Sie mit Hilfe von achtsamen Abgrenzungsstrategien und zeitsparender Selbst- und Arbeitsorganisation Ihren anspruchsvollen Alltag gestalten, um Freiräume zu schaffen, Ruhe zu finden und Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten.

Inhalt:
Das Seminar vermittelt,

- wie Sie Ihre Work Life Balance im Blick behalten und wie Sie mit Hilfe von achtsamen Abgrenzungsstrategien und zeitsparender Selbst- und Arbeitsorganisation Ihren anspruchsvollen (Berufs-) Alltag gestalten, um Freiräume zu schaffen, Ruhe zu finden und Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten

Nutzen:
Sie lernen,

- Abläufe und Prozesse an die Aufgabe anzupassen
- Zeitdiebe und Zeitverschwendung zu erkennen, zu analysieren und zu eliminieren
- wie Sie die richtigen Prioritäten setzen und mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen
- wie Sie Ziele für Ihre verschiedenen Lebensbereiche gewichten und in Balance bleiben
- Ihre Woche und Ihren Tag so zu planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen
- wie Ihnen Pausen zur Erholung und zur Leistungsförderung dienen
- wie die Ideale Pause am Arbeitsplatz aussehen kann und Ihnen damit neue Kraft verleiht

Methoden:

- Fachlicher Input
- Praxisnahe Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit
- Bearbeitung der Fragen und Fälle der Teilnehmenden

Zielgruppe:
Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Kirche und Diakonie

Teilnehmer*innen:
maximal 10 Personen

Referent:

Roland Andert
Nach seinem Studium zum Staatlich geprüften Betriebswirt war Roland Andert Führungkraft im Bertelsmann Konzern, freiberuflicher Berater, Trainer und Coach der Deutschen Telekom AG und Kaufmännischer Direktor des Windsbacher Knabenchors.
Für das Diakonische Werk Bayern ist er seit Sommer 2018 als Fortbildungsreferent für die Themenfelder Wirtschaft, Organisationsentwicklung und Kommunikation tätig.

Anmeldung 21-P40 vom 06.07. - 07.07.21
In der Ruhe liegt die Kraft ...

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: