

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. 135,00

**Seminarzeiten:**

Donnerstag, 13.10.2022 von 10:00 bis 17:30 Uhr  
Freitag, 14.10.2022 von 09:00 bis 16:00 Uhr  
Ankunftskaffee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

**Tagungsstätte:**

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim  
Stadtparkstraße 8-17  
91788 Pappenheim  
Tel 09143 604-14  
<https://www.ebz-pappenheim.de/so-finden-sie-uns/>

**Information:**

Roland Andert  
Referent Fortbildung  
0911 9354 410  
[andert@diakonie-bayern.de](mailto:andert@diakonie-bayern.de)

**Organisation:**

Eva Ortwein  
Sachbearbeitung  
0911 9354 412  
[ortwein@diakonie-bayern.de](mailto:ortwein@diakonie-bayern.de)

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)



## Resilient sein: Zeitleben für Mitarbeitende in Sekretariat und Verwaltung

Donnerstag, 13.10.2022  
- Freitag, 14.10.2022

Pappenheim



**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. 10 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**

Der studierte Betriebswirt war Führungskraft 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, Organisationsentwickler, Mediator und Coach tätig.

**Anmeldung 22-P35 vom 13.10. - 14.10.22**

Resilient sein: Zeitleben für Mitarbeitende in Sekretariat und Verwaltung

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: