



## **Biegsam sein und mitschwingen im Lebenswind**

Resilienz/Widerstandsfähigkeit in stürmischen Zeiten

Dienstag, 30.06.2020  
- Donnerstag, 02.07.2020  
Dießen am Ammersee

**Diakonie.Kolleg.**

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

### **Teilnahmekosten**

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 255 €  
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 435 €  
inkl. Material zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 220 €

### **Seminarzeiten:**

Dienstag, 30.06.2020 von 11:30 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch, 01.07.2020 von 09:00 bis 21:00 Uhr  
Donnerstag, 02.07.2020 von 09:00 bis 14:45 Uhr  
Ankommen bitte bis 11 Uhr (Ankunftskaffee), Abreise um 15 Uhr

### **Tagungsstätte:**

Ammerseehäuser  
Ringstr. 29/52  
86911 Dießen am Ammersee  
Tel 08807 94898-0  
[www.ammerseehaeuser.de](http://www.ammerseehaeuser.de)

### **Information:**

Christine Ursel  
Fortbildungsreferentin  
0911 9354 414  
[ursel@diakonie-bayern.de](mailto:ursel@diakonie-bayern.de)

### **Organisation:**

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

Photo von Fernando Brasil 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)

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

**Situation:**

Sie selbst haben beruflich mit Menschen zu tun, die manches Mal vom Leben gerupft sind. Auch Sie selbst werden oder wurden vom Wind des Lebens mehr oder weniger sanft umstürmt.

Das hilfreiche Konzept der Resilienz erklärt Faktoren, die dazu beitragen, in und durch Krisen hindurch widerstandsfähig zu bleiben - im Sinne von biegsam sein und mitschwingen statt zu (zer)brechen.

Sie entdecken Wege, leichter mit Belastungen gelingend und flexibel umzugehen sowie die Gesundheit zu erhalten.

**Inhalt:**

- Impulse aus der Resilienzforschung in Theorie und Praxis
- Kräftigendes und Schönes (Ressourcen) aus der eigenen Biografie finden
- Stärkendes und Unterstützendes mehr im eigenen Leben verankern
- Verbindung zur Alltagspraxis
- Die Lage des Seminarhauses (mit Wellnessbereich) in fußläufiger Nähe zum Ammersee und eine zeitlich eingeplante Schiff-Fahrt über den See bilden die Basis für vielfältiges Erleben und Kraft schöpfen
- Die dreitägige Dauer ermöglicht ein intensives Arbeiten zum Themenfeld der Resilienz
- Und am Schluss: Beschwingt und gestärkt nach Hause gehen

Das Konzept der Resilienz erklärt Faktoren, die dazu beitragen, in und durch Krisen hindurch widerstandsfähig zu bleiben – im Sinne von biegsam sein und mitschwingen statt zu (zer-)brechen. Sie entdecken Wege, leichter mit Belastungen gelingend und flexibel umzugehen sowie die Gesundheit zu erhalten.

**Methoden:**

Einzelarbeit (geschützt mit persönlichen Arbeitsblättern), Arbeit zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum, verschiedene inhaltliche Zugangsformen, Übungen aus Biografiearbeit und Resilienztraining, Reflexion, gezielte Einbindung von Atemübungen als Ressource

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

**Teilnehmer\*innen:**

maximal 14 Personen

**Referentin:****Christine Gesell**

M.A. Soziale Arbeit und Lebenslauf, Kommunikationstrainerin und Coach (zert.), Reflexiv-pädagogische Biografiearbeit (zert.), Ansbach

**Anmeldung 2020-14 vom 30.06. - 02.07.20**  
 Biegsam sein und mitschwingen im Lebenswind

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: