

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

Teilnahmekosten

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 180 €
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 320 €
zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 140 €

Seminarzeiten:

Dienstag, 10.10.2023 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch, 11.10.2023 von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ankunftskaffee und -tee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

Tagungsstätte:

Ammerseehäuser
Ringstr. 29/52
86911 Riederau am Ammersee
Tel 08807 94898-0
www.ammerseehaeuser.de

Organisation:

Martina Dorsch
Verwaltungsmitarbeiterin
0911 9354 415
dorsch@diakonie-bayern.de

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



Resilient sein

Wie Sie dem Stress
mit Ruhe und Gelassenheit
begegnen

Dienstag, 10.10.2023
- Mittwoch, 11.10.2023
Riederau am Ammersee

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.

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 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 8 Personen

Referent:**Roland Andert**

Der studierte Betriebswirt und zertifizierte Mediator 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 Juli 2018 als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler, Mediator und Coach tätig.

Die Ammerseehäuser liegen in sonniger Hanglage mit Blick auf den Ammersee. Die großzügigen Seminarräumen und die gelebte christliche Gastfreundschaft, schaffen eine Atmosphäre, in der Arbeit Spaß macht und Zeit bleibt, die Seele ein wenig baumeln zu lassen.

Anmeldung 23-P35 vom 10.10. - 11.10.23

Resilient sein

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: