



Die sieben Säulen der Resilienz

Sieben plus eins Aspekte,
die Ihre Widerstandskraft
stärken

Freitag, 03.03.2023
online



Teilnahmekosten

Teilnahmegebühr für Mitarbeiterinnen in evang. Kirche
und Diakonie in Bayern: 45 €
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 70 €

Seminarzeiten:

Freitag, 03.03.2023 von 09:00 bis 12:00 Uhr

Tagungsstätte:

ONLINE via ZOOM

online

Organisation:

Claudia Wolff
0911 9354 412
c.wolff@diakonie-bayern.de

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

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

Situation:

Im Untergeschoss des Bürogebäudes sind Handwerker zugange, eine Kollegin erzählt mir seit gefühlten 30 Minuten zum wiederholten Mal Ihre Erlebnisse vom Wochenende, mein Schreibtisch bietet kaum noch Ablagefläche, der Posteingangsordner ist voll, in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit werde ich nicht ausreichend informiert und jetzt spür ich auch noch die ersten Anzeichen einer Erkältung im Rachenraum - die Kinder, ich muss die Kinder noch aus der Kita abholen ...

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 studierte Betriebswirt und zertifizierte Mediator war Führungskraft im Bertelsmann Konzern, freiberuflicher Berater, Trainer und Coach der Deutschen Telekom AG und Kaufmännischer Direktor des Windsbacher Knabenchor.

Für das Diakonische Werk Bayern ist er seit Juli 2018 als Fortbildungsreferent, Organisationsentwickler, Mediator und Coach tätig.

Das Skript erhalten Sie vorab, und sollte Ihnen im Seminar entweder ausgedruckt oder in digitaler Form vorliegen.

Zum besseren Austausch wird der Bildschirm nicht geteilt.

Anmeldung 23-X38a am 03.03.23

Die sieben Säulen der Resilienz

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 Diakoniekolleg. Bayern:
www.diakoniekolleg.de/agb

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: