



## **Biegen und Mitschwingen statt Brechen**

Resilienz/Widerstands-  
fähigkeit in stürmischen  
Zeiten

Dienstag, 27.06.2023  
- Donnerstag, 29.06.2023  
Riederau am Ammersee

### **Teilnahmekosten**

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 310 €  
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 495 €  
inkl. Materialkosten, zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 255 € (vorbehaltlich zwischenzeitlicher Preiserhöhungen, Stand 08/2022)

### **Seminarzeiten:**

Dienstag, 27.06.2023 von 11:30 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch, 28.06.2023 von 09:00 bis 18:00 Uhr  
Donnerstag, 29.06.2023 von 09:00 bis 14:45 Uhr  
Ankommen bitte bis 11 Uhr (Ankunftskaffee), Abreise um 15 Uhr

### **Tagungsstätte:**

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

### **Information und Organisation:**

Martina Dorsch  
0911 9354 415  
[dorsch@diakonie-bayern.de](mailto:dorsch@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)

**Diakonie.Kolleg.**

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

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.

**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

**Nutzen:**

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 12 Personen

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

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

**Anmeldung 23-P17 vom 27.06. - 29.06.23**

Biegen und Mitschwingen statt Brechen

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: