

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

Teilnahmegebühr:

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 290 €
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 725 €
zzgl. Kurtaxe, Unterkunft und Verpflegung ca. 156,00 € (Stand 09/2023)*

*Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft werden Ihnen direkt vom Tagungshaus in Rechnung gestellt. Gültig ist die am Veranstaltungstermin aktuelle Preisliste.

Seminarzeiten:

Donnerstag, 25.04.2024 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 26.04.2024 von 09:00 bis 15:30 Uhr
Ankunftskaffee/-tee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Alexandersbad
Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel 09232 9939 0
www.ebz-alexandersbad.de

Information und Organisation:

Garifallia Vasilaku
09119354418
vasilaku@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 be-
gegnen

Donnerstag, 25.04.2024
- Freitag, 26.04.2024

Bad Alexandersbad

Inhouse
möglich!

Diakonie.Kolleg.

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

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 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 zu analysieren und zu eliminieren
- wie Sie Ihr Zeitmanagement optimieren, Wesentliches vom Unwesentlichen trennen und mehr Freiräume für sich schaffen
- Ihren Tag und Ihre Woche so zu planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen
- wie die Ideale Pause am Arbeitsplatz aussehen kann und Ihnen damit neue Kraft verleiht

Methoden:

- Fachliche Impulse zu Resilienz und Zeitmanagement
- Geschützte Einzelarbeit, in Kleingruppen und im Plenum

Zielgruppe:

Verwaltungsmitarbeitende aus Diakonie und Kirche.

Teilnehmer*innen:

maximal 8 Personen

Referent:

Roland Andert
Referent Fortbildung

Der staatlich geprüfte Betriebswirt und zertifizierte Mediator FH 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.

Das EBZ Bad Alexandersbad liegt in sonniger Hanglage inmitten des Naturparks Fichtelgebirge. Mit lichtdurchfluteten Seminarräumen und gelebter christlicher Gastfreundschaft schafft das EBZ eine Atmosphäre, in der Arbeit Spaß macht und Zeit bleibt, die Seele ein wenig baumeln zu lassen.

Anmeldung 24-P33 vom 25.04. - 26.04.24

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: