

**Einladung zur Fortbildungsveranstaltung der Diakonie Bremen in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen:**

**Thema:** **Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke**  
Handlungsspielräume und Optionen entdecken  
**(Online-Seminar über Zoom)**

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf unsere eigenen Ressourcen zu nutzen. In diesen Zeiten wird uns vieles abverlangt. Wie kommt es, dass die einen den Stress und die Unsicherheit besser wegstecken als andere? Wie können wir in solchen Krisenzeiten unsere innere Widerstandskraft stärken?

Die gute Nachricht ist: **Resilienz können wir weiterentwickeln!**

Wir möchten an diesem Seminartag einmal innehalten, Selbstfürsorge betreiben und Faktoren zur Stärkung unserer Widerstandsfähigkeit entdecken.

**Inhalte:** Die sieben Säulen der Resilienz

- Grenzen wahren und agieren mit realistischen Zielen
- Handlungsspielräume und Optionen entdecken und nutzbar machen
- Widerstandskraft stärken durch eine klarere Selbstwahrnehmung und realistische Akzeptanz

**Termin: Online- Seminar per Zoom am 14. Mai 2021 von 9.30 h bis 15.30 h.**

Die Einwahldaten für die Teilnahme werden einige Tage vor Seminarbeginn an die angemeldeten Teilnehmenden weitergegeben

**Referentin:**

Ulrike Diedrich ist Diplomsozialpädagogin mit der Fachrichtung Erwachsenenbildung. Sie hat an der FH München studiert und eine Weiterbildung in Systemischem Management, sowie zur zertifizierten Mediatorin (BM<sup>®</sup>, Bundesverband für Mediation) absolviert.

Sie leitet Teamcoachings bei Veränderungsprozessen im Rahmen von Organisationsentwicklung, Personaltrainings im Bereich Konflikt- und Kommunikationskompetenzen und bildet Konfliktlotsen aus.

**Teilnahme** **Für Freiwillig Engagierte in der sozialen Arbeit und hauptamtliche Ehrenamts-**  
**Anmeldung** **KoordinatorInnen ist die Fortbildung kostenfrei.**  
**und Kosten:** Für alle anderen betragen die Teilnahmegebühren € 50,00  
Anmeldung bis zum 10. Mai 2021 per Email: [wulff-schwarz@diakonie-bremen.de](mailto:wulff-schwarz@diakonie-bremen.de)

**Datenschutzhinweis:**

Bei Ihrer Anmeldung werden personenbezogene Daten von uns zum Zwecke der Anmeldung elektronisch erfasst, verarbeitet und gespeichert. Sie können nach dem Datenschutzgesetz der EKD als Betroffene/r der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Ihre Daten werden gelöscht, wenn Sie für den o.g. Zweck nicht mehr benötigt werden. Weitere Informationen: [www.diakonie-bremen.de/datenschutzerklaerung.html](http://www.diakonie-bremen.de/datenschutzerklaerung.html)