SCHULSTIFTUNG der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens
Franklinstraße 22 · 01069 Dresden

SCHULSTIFTUNG
der Evangelisch-Lutherischen
Landeskirche Sachsens

Mitarbeitende in den Sekretariaten der ev.
Schulen der Schulstiftung

Dresden, 07.11.2025

Einladung zum Seminar „Praktische Stressbewältigung und Resilienzstärkung“

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit laden wir Sie herzlich zum Seminar zum Thema „Praktische Stressbewältigung und Resilienzstärkung“ ein.

Termin: 12.03.2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Dreikönigskirche Dresden (kleiner Saal)
Hauptstr. 23, 01097 Dresden
Der Tagungsort ist Barrierefrei zugänglich.

Thema: **Den Sekretärinnenalltag strukturiert, gelassen und professionell meistern**

In einem geschützten Rahmen möchten wir Ihnen in unserem Seminar viel Raum zum Erfahrungsaustausch untereinander geben und Sie über gezielte Stressbewältigungsstrategien und Ressourcenausbau für Ihren turbulenten Alltag stärken. Wir stellen Ihnen ganz praktische Möglichkeiten vor, wie Sie achtsam und kraftschonend im Tagesgeschäft für sich selbst sorgen können, weisen Sie aber in dem Zusammenhang auch auf typische Stresssackgassen hin. Damit Sie sich eine nachhaltige Resilienz aufbauen können, möchten wir Ihnen Ihre eigenen Ressourcen stärker bewusst machen, sodass Sie diese gezielter nutzen und ausbauen können. Für besondere Stoßzeiten zeigen wir Ihnen, wie Sie sich eine sichere innere Distanz zu den Problemfeldern um Sie herum aufbauen können und wie Sie mögliche innere Stressantreiber über bewusste Gelassenheit realistisch begrenzen können.

Inhaltliche Schwerpunkte

1. Achtsam sein: Was belastet und wie kann ich gegensteuern?
Austausch über Ihre Stressfaktoren - Tipps zu Entlastungsmöglichkeiten im Alltag

2. Stress gezielt abbauen: Welche Wege helfen kurz- und längerfristig?
Überdenken verschiedener Entspannungsmöglichkeiten - Typische Stresssackgassen - Ampelmethode: Wege der 1., 2. und 3. Hilfe

3. Ressourcen erkennen und Resilienz aufbauen: Wie verankere und stärke ich sie nachhaltig?
Input: Wie entsteht Stress? - Eigene Ressourcen reflektieren und ausbauen

4. Professionelle Distanz finden: Wie gelingt mir eine gesunde Abgrenzung?
Erfahrungsaustausch - Wege und Möglichkeiten für den eigenen Alltag finden

Franklinstraße 22 · 01069 Dresden
Tel. 0351/479 33 06-0
Fax 0351/479 33 06-99
E-Mail schulstiftung@evlks.de
www.ev-schulen-sachsen.de

Bank für Kirche und Diakonie – LKG Sachsen
IBAN DE64 3506 0190 1627 0200 11
BIC GENODED1DKD

Ust.-Nr. 209/140/20159

Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Sachsens

SCHULSTIFTUNG
der Evangelisch-Lutherischen
Landeskirche Sachsens

5. Innere Stressantreiber erkennen und realistisch begrenzen: Wie begrenze ich unangemessene Antreiber?
Selbstempathie praktizieren- Dankbarkeit und Gelassenheit fördern

Methodik: Intensiver Erfahrungsaustausch untereinander – Gruppenreflexionen zu Be- und Entlastungen – kurze Inputs zu praktischen Hilfen und zum Hintergrund – Selbstreflexionen zu eigenen Ressourcen und längerfristigen Hilfen – Wege zu entlastenden Grundeinstellungen

Referentinnen: Cordula Siebers-Koch
Mediatorin, Mediationsbeauftragte der Ev. Schulstiftung der EKBO, Trainerin für Teamentwicklung und Konfliktmanagement, Coach, Autorin

Dr. Dagmar Rohnstock
Mediatorin BM, Lehrerin, Trainerin für Zeit-, Stress- und Konflikt-management, Fortbildnerin für Leitungskräfte, Autorin

Anmeldung: **Bis zum 23.02.2026 via Online Anmeldung**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Kosten: Für die Teilnahme wird ein Eigenbeitrag von 120,- Euro* fällig.
*Dieser Betrag gilt für Mitarbeitende der ev. Schulen der Schulstiftung.

Die Rechnung wird Ihnen nach der verbindlichen Teilnahmebestätigung zugesandt.

Mit freundlichen Grüßen
M. Herold und V. Schmidt
Schulstiftung der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens

EVANGELISCHE ERWACHSENEN BILDUNG SACHSEN

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Sachsens