

Tagungsnummer: 253 K

Tagungsbeitrag: **300,- € / ermäßigt 250,- €**

Übernachtung im Zweibettzimmer 35,- €

Übernachtung im Einzelzimmer 50,- €

**Anmeldeschluss: 11. September 2024**

### Ermäßigung

Wir gewähren auf Nachweis eine Ermäßigung für Schüler:innen, Studierende (bis 30 Jahren), Auszubildende, Freiwilligendienstleistende sowie Bezieher:innen von Bürgergeld.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter dem unten angegebenen Link online über unsere Homepage an. Anmeldungen werden schriftlich bestätigt.

Informationen zu Ausfallgebühren entnehmen Sie bitte den AGBs auf unserer Homepage. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bildnachweis: © Luis Villasmitl, unsplash.com

### Akademie Franz Hitze Haus

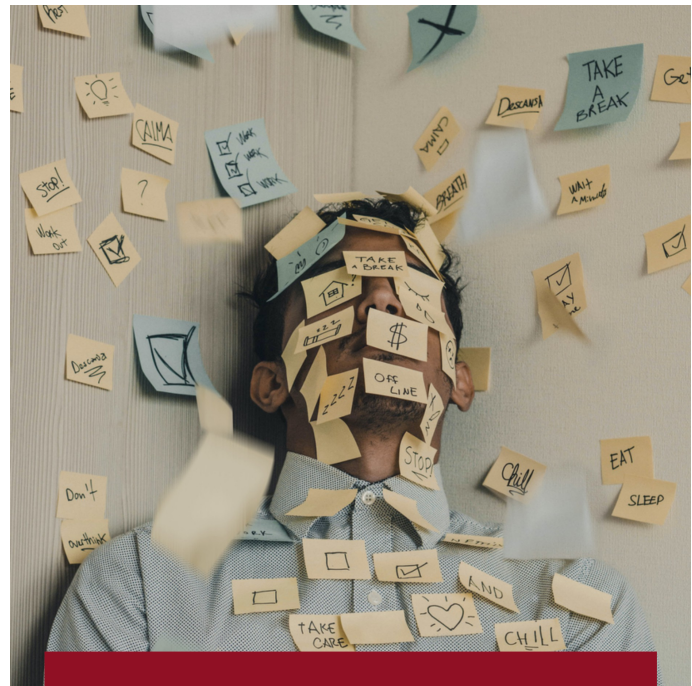
Kardinal-von-Galen-Ring 50  
48149 Münster

Marie-Luise Mertens

Telefon 0251 9818-444

mertens@franz-hitze-haus.de

www.franz-hitze-haus.de/info/24-253



## STRESS, ÜBERFORDERUNG, EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG

Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen

11. September bis 13. September 2024  
Mittwoch bis Freitag

Zusammenarbeit mit:  
Diözesane Arbeitsgemeinschaft  
der Mitarbeitervertretungen im  
Bistum Münster

 **AKADEMIE  
FRANZ HITZE HAUS**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

# EINLADUNG

Wenn Sie bei sich oder bei Kolleg:innen zunehmend Zweifel über die eigene Kompetenz, Reizbarkeit, Hilflosigkeit, schwindendes Engagement, Rückzug oder Zynismus beobachten, sind das ernst zu nehmende Signale. Sie können Hinweise sein, sich in der Gefahr oder bereits in einem Prozess des „Ausbrennens“ zu befinden. Dies hat ernsthafte Konsequenzen sowohl für den Einzelnen, als auch für die Qualität der Arbeit. Je frühzeitiger Sie aufmerksam werden, desto größer sind die Chancen aus einem Teufelskreis herauszufinden.

In diesem Seminar geht es darum, den Entstehungsprozess und potentiellen Verlauf von Burnout zu kennen und zu verstehen und die vielschichtigen Ursachen (gesellschaftliche, institutionelle und persönliche) ausmachen zu können.

Einen Schwerpunkt bildet die Frage der Prophylaxe von Burnout. Verschiedene Präventions- und Hilfsmöglichkeiten werden aufgezeigt und an Praxisbeispielen der Teilnehmenden vertieft.

Das Seminar wendet sich an Mitarbeitervertreter:innen sowie an alle an der Thematik Interessierten.

Wir laden Sie herzlich ein.

**Lina-Marie Ostertag**

Tagungsleiterin

**MARTIN WENNEKERS**

Vorsitzender der DiAG-MAV im Bistum Münster

**Beginn: Mittwoch, 11. September 2024, 11 Uhr**

**Ende: Freitag, 13. September 2024, 12.30 Uhr**

## Themenschwerpunkte

- Symptome
- Entstehungsprozess
- Konsequenzen für die Arbeit und die Person
- Präventions- und Hilfsmöglichkeiten
- Achtsamkeit und Resilienz

## Arbeitsformen

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Austausch und Diskussion im Plenum
- Interaktive Übungen
- Fallarbeit
- Achtsamkeitsübungen

## Arbeitszeiten

Montag:	11 bis 12.30 Uhr 13.30 bis 17.30 Uhr
Dienstag:	9.15 bis 12.30 Uhr 13.30 bis 17.30 Uhr
Mittwoch:	9.15 bis 12.30 Uhr

## Feste Zeiten

07.30 Uhr	Frühstücksbuffet
12.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
18.30 Uhr	Abendessen

## Referentin

Katrin Röntgen,  
Trainerin, Coachin, Kommunikationswissenschaftlerin,  
Theaterpädagogin, Germanistin M.A.,  
[www.katrinroentgen.de](http://www.katrinroentgen.de)