

Tagungsnummer: 228 K

Tagungsbeitrag: 250,- € / erm. 200,- €  
Übernachtungen im Zweibettzimmer 70,- €  
Übernachtungen im Einzelzimmer 100,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

#### Ermäßigung:

Wir gewähren auf Nachweis eine Ermäßigung für Schüler/-innen, Studierende (bis 30 J.), Auszubildende, Freiwilligendienstleistende sowie Bezieher/-innen von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe.

#### Ausfallgebühr:

Erfolgt eine Abmeldung nicht wenigstens zwei Wochen vor Tagungsbeginn, müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Tagungsbeitrages und bei Buchung eines Zimmers 50 % der Übernachtungskosten erheben. Drei Tage vorher werden der volle Tagungsbeitrag bzw. die vollen Übernachtungskosten berechnet. Hierfür bitten wir um Verständnis. Sofern Sie jedoch verbindlich eine/n andere/n Teilnehmer/in benennen können bzw. jemand von der Warteliste nachrückt, entfällt diese Gebühr.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen melden Sie sich bitte unter unten angegebenem link online über unsere Homepage oder per Post/Fax an.

Anmeldungen werden schriftlich bestätigt, Absagen wegen Überschreitens der Teilnehmerbegrenzung werden sofort erteilt.

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Bei dieser Tagung handelt es sich um eine Maßnahme gemäß § 9 des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AwbG/NW). Danach erhalten Arbeitnehmer (nicht jedoch Beamte und Auszubildende) im Laufe eines Jahres bis zu 5 Arbeitstage berufliche Freistellung für die Teilnahme an einer Maßnahme der politischen und beruflichen Weiterbildung.

Bildnachweis: © interstid / fotolia.com

Zusammenarbeit mit:  
Diözesane Arbeitsgemeinschaft der  
Mitarbeitervertretungen im Bistum Münster



## STRESS – ÜBERFORDERUNG – EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG

Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen

28. - 30. September 2022

Mittwoch bis Freitag



KATHOLISCH SOZIALE AKADEMIE

Kardinal-von-Galen-Ring 50

D-48149 Münster

Telefon: +49(0)251-9818-444

Marie-Luise Mertens

Telefax: +49(0)251-9818-480

E-Mail: [mertens@franz-hitze-haus.de](mailto:mertens@franz-hitze-haus.de)

Online: [www.franz-hitze-haus.de/info/22-228](http://www.franz-hitze-haus.de/info/22-228)





---

## Einladung

---

Wenn Sie bei sich oder bei Kolleginnen und Kollegen 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vertieft.

Das Seminar wendet sich an Mitarbeitervertreterinnen und Mitarbeitervertreter sowie an alle an der Thematik Interessierten.

Wir laden Sie herzlich ein.

Dr. Martin Dabrowski, Tagungsleiter

**Martin Wenekers,**  
Vorsitzender der DiAG-MAV im Bistum Münster



---

**Beginn: Mittwoch, 28. September 2022, 11.00 Uhr**  
**Ende: Freitag, 30. September 2022, 13.00 Uhr**

### Themenschwerpunkte:

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

### Arbeitsformen des Seminars:

- Vortrag
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Plenumsdiskussion
- Interaktive Übungen
- Fallarbeit
- Achtsamkeitsübungen

### Arbeitszeiten:

Mittwoch: 11.00 - 12.30 Uhr  
13.30 - 17.30 Uhr  
Donnerstag: 09.15 - 12.30 Uhr  
13.30 - 17.30 Uhr  
Freitag: 09.15 - 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, systemische Coachin,  
Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin (nach Jon Kabat-Zinn  
„MBSR“), Germanistin M.A., [www.katrinroentgen.de](http://www.katrinroentgen.de)*

