

**Kostenfrei – im Mitgliedsbeitrag enthalten**  
**Termine, Reisekostenerstattung, Anmeldung siehe Rückseite**

## **VBG Seminar Burnoutprävention in Kirchen (BOUTK)**

### **für Pastoren, Pfarrer und Kirchenvorstände mit Personalverantwortung**

#### **Ziel**

Burnout ist immer wieder ein Thema! Aber was ist darunter zu verstehen? Wo verläuft die Grenze zwischen zeitweiligem Stress und chronischem Burnout? Wie erkennt man erste Symptome? Und welche Möglichkeiten gibt es, einem Burnout vorzubeugen? Antworten darauf gibt Ihnen dieses Seminar.

Es richtet sich an Pastoren, Pfarrer und Kirchenvorstände mit Personalverantwortung, die in ihrer Gemeinde Verantwortung tragen und sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Das Angebot richtet sich auch an Verantwortliche in Freikirchen.

#### **Themen im Überblick**

- Burnout – was ist das eigentlich?
- Symptome und Ursachen – wie entsteht und woran erkennen Sie ein Burnout?
- Selbsteinschätzung – sind Ihre Mitarbeiter, Ihre Kollegen, sind Sie selbst gefährdet?
- Im Spannungsfeld des Systems "Gemeinde, Familie und Beruf" – Risiken erkennen und Chancen wahrnehmen
- Auswirkungen von und Umgang mit Burnout
- Auslöser analysieren – verhaltens- und verhältnispräventive Ansätze erarbeiten
- Burnout in der Kirchengemeinde – Systematische Ansätze zur Prävention

#### **Ihr Nutzen**

Sie wissen um Ursachen, Verlauf und Auswirkungen von Burnout und sind in der Lage, erste Anzeichen von emotionaler Erschöpfung im Spannungsfeld des Systems "Gemeinde, Familie und Beruf" zu erkennen - sowohl bei Ihren Mitarbeitenden in der Kirchengemeinde als auch bei sich selbst.

Mithilfe verhaltens- und verhältnispräventiver Maßnahmen, die Sie im Seminar kennengelernt und praktisch angewendet haben, wird es Ihnen im nächsten Schritt gelingen, vorausschauend zu handeln und einer Burnout-Erkrankung frühzeitig entgegenzuwirken.

**Termin 1: 19.-21. Juni 2024**

VBG Akademie Martin-Luther-Straße 79, 71636 Ludwigsburg

**Termin 2: 29.-31. Juli 2024**

VBG Akademie Schlossweg 2, 96190 Untermerzbach

**Referenten: Dipl.-Psych. Andrea Mayer, Dagmar Dykierrek (VBG) & Wolf Schmidt (VBG)****Reisekostenerstattung, Unterbringung und Verpflegung, Kosten**

Es entstehen keine zusätzlichen Kosten. Die Kosten für die Anreise und Teilnahme an unseren Seminaren sind im VBG-Mitgliedsbeitrag enthalten. Zudem stellen wir Seminar- und Informationsmaterialien kostenfrei zur Verfügung und übernehmen die Unterbringungs- und Verpflegungskosten. Auch eine Teilnahme von versicherungsfreien Pfarrern (Kirchenbeamte) ist möglich.

Ebenfalls erstatten wir die Fahrtkosten von Ihrer Arbeitsstätte zum jeweiligen Seminarort:

- Anreise mit der Bahn: Die Kosten für die Bahnfahrt in der 2. Klasse inklusive Sitzplatzreservierung werden gegen Vorlage des Bahntickets erstattet.
- Anreise mit dem PKW: Bei Anreise mit dem PKW erstatten wir eine Pauschale von 40 Cent pro Kilometer für die einfache Entfernung zwischen Ihrer Arbeitsstätte und dem Veranstaltungsort. Die Berechnung basiert auf dem schnellsten Weg laut Google Maps.
- Anreise mit anderen Verkehrsmitteln: Bei Anreise mit dem Flugzeug oder Bus erstatten wir die Kosten bis zur Höhe der Entfernungspauschale (40 Cent pro Kilometer, einfache Entfernung), maximal jedoch die tatsächlichen Kosten.

**Anmeldung**

Die Seminare können NICHT im Internet auf der VBG Website gefunden und gebucht werden. Eine Buchung ist ausschließlich über die Schulungsmitarbeitenden in den Bezirksverwaltungen und den Akademien möglich. Wir bitten Sie vorrangig über die Schulungssekretärin der VBG Bezirksverwaltung Hamburg dieses Seminar zu buchen. Kontaktmöglichkeiten:

VBG Bezirksverwaltung Hamburg  
- Prävention, Schulungen, Frau Katrin Thielk -  
mailto: [Katrin.Thielk@vbg.de](mailto:Katrin.Thielk@vbg.de)  
Tel.: +49 (40) 23656-165