

29582 Hanstedt I  
Wriedeler Straße 14  
FMD Büro

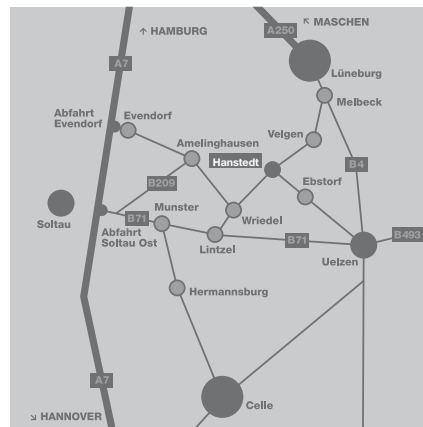
## Anreise

Mit der Bahn

- aus Richtung Hamburg oder Hannover über Bahnhof Uelzen
- aus Richtung Bremen oder Uelzen über Bahnhof Ebstorf

Gegen Erstattung der Fahrtkosten holen wir Sie gerne von den Bahnhöfen ab.

Mit dem Auto



## Adressen

Missionarisches Zentrum  
Wriedeler Straße 14  
29582 Hanstedt I

Telefon 05822-5205  
Telefax 05822-5206  
mz-hanstedt@t-online.de

Haus kirchlicher Dienste  
Missionarische Dienste  
Archivstraße 3  
30169 Hannover

Telefon 0511 1241-557  
Telefax 0511 1241-532

FMD Freundeskreis  
Missionarische Dienste

Wriedeler Straße 14  
29582 Hanstedt I

Telefon 05822-6001  
Telefax 05822-6002

www.fmd-online.de  
fmd-buero@t-online.de

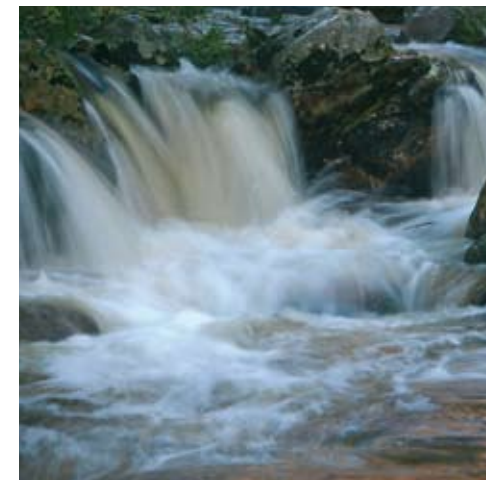
Konto 4000 055  
SK Uelzen, BLZ 258 501 10

## Burnout-Prävention

Beruf und Leben

mit Freude gestalten

15. - 17. Juni 2012



## Weitere Angebote

16. - 18.03.2012  
Songs schreiben

23. - 28.03.2012  
Gruppenleitergrundkurs

20. - 22.04.2012  
Gospelworkshop  
mit Micha Keding

01.05.2012  
Tag der Gemeinde  
mit „5 vor der Ehe“ und  
Landesbischof  
Ralf Meister

10. - 13.05.2012  
Gartenexerziten

08. - 10.06.2012  
Mut tut gut - Zivilcourage

28.07. - 03.08.2012  
Kinderfreizeit Hanstedt

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit dem Freundeskreis Missionarische Dienste (FMD) und den Missionarischen Diensten im Haus kirchlicher Dienste, Hannover.

**FMD**  
Freundeskreis  
Missionarische  
Dienste

  
Haus kirchlicher Dienste  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Missionarisches Zentrum  
Hanstedt

# Burnout-Prävention

## Beruf und Leben mit Freude gestalten

Geht es Ihnen ähnlich? Zu viele Aufgaben warten darauf, erledigt zu werden. Dabei muss alles schnell gehen und doch fehlerfrei sein, obwohl Personalstellen zunehmend gestrichen werden ...

Neben beruflicher Überforderung setzen uns private Verpflichtungen oder ehrenamtliche Aufgaben unter Druck. Was zu kurz kommt, ist oft die Familie, das Hobby, die Sorge für die eigene Gesundheit und die zweckfreie Zeit zum Auftanken.

„Burnout“ ist mehr als ein Modewort! Die „Erschöpfung“ früherer Generationen droht heute dem „völligen Ausbrennen“ zu weichen. Als Kinder unserer Zeit, ob Schüler, Hausfrau oder leitender Mitarbeiter empfinden wir endlosen „Stress“. Darauf reagieren wir mit Unruhe, Ungeduld und uns unterlaufen Fehler. Unser Körper signalisiert uns Herz-, Kopf- oder Magenschmerzen, für die keine medizinische Ursache gefunden wird. Wir trinken oder essen zu viel. Lebensfreude und Schaffenskraft bleiben auf der Strecke.

Gönnen Sie sich ein gemeinsames Seminar mit Danken, Gesprächen, Gottesdienst und Ruhe, mit dem nötigen Abstand zum Alltag. Lassen Sie sich anregen, auch aus dem Blickwinkel des Glaubens Ihre Aufgaben und Ihre Lebensziele zu bedenken. Lernen Sie Methoden des Zeit- und Selbstmanagements kennen wie Prioritätensetzung, persönliche Leistungskurven oder Wochenrhythmen. Üben Sie das „Nein-Sagen“ und die Konsequenzen auszuhalten.



Ilona Jablonsky,  
Diplom-Pädagogin und  
Gesundheitsökonomin,  
Uelzen

## Veranstaltung

### Thema

Burnout-Prävention - Beruf und Leben mit Freude gestalten

### Anreise

15. Juni 2012 bis 17.30 Uhr

### Abreise

17. Juni 2012 nach dem Mittagessen

### Ort

Missionarisches Zentrum Hanstedt I

### Teilnehmer

Erwachsene jeden Alters

### Leitung

Ilona Jablonsky, Diplom Pädagogin  
Wolfhardt Knigge, Pastor

### Mitzubringen

3-teilige Bettwäsche (für € 7,00 auch leihbar), Handtücher, Buntstifte

### Kosten

€ 98,00 (DZ), € 118,00 (EZ)  
plus € 65,00 Seminargebühr  
Bitte auf Konto des FMD mit Vermerk  
„Burnout-Prävention“ bis 22.05.2012  
überweisen. (Wird bei Absage danach  
einbehalten)

### Anmeldung

Nur schriftlich bis 22.05.2012 mit dem  
Abschnitt rechts. Nach Eingang des TN-  
Beitrages erhalten Sie eine Bestätigung.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Wochenende  
„Burnout-Prävention“ vom 15. - 17. Juni 2012 an:

**Name**

**Vorname**

**Strasse**

**PLZ/Ort**

**Telefon**

**Geburtsdatum**

**E-Mail**

**Vegetarische Verpflegung**  ja  nein

**Einzelzimmer**  **Doppelzimmer**

**Weitere Wünsche**

**Datum | Unterschrift**