



Workshop

**Im Ehrenamt:
Feuer bewahren und
Grenzen setzen!**

Stärken erkennen,
Ressourcen einschätzen,
Abgrenzung lernen

9. bis 10. November 2019 (Sa.-So.)
Thomas-Morus-Akademie Bensberg/

Einladung

Zu tun gibt es viel – doch wofür will ich meine Zeit investieren und wann sage ich „Stopp“? Insbesondere in ehrenamtlichen Kontexten ist es oftmals schwer Grenzen zu setzen: Vieles macht Freude und „irgendwer muss es ja machen“... Dieser Druck nimmt auf die engagierten Gemeinde- und Verbandsmitglieder nochmal dahingehend zu, dass durch den Priestermangel immer mehr Aufgaben durch die „Laien“ ehrenamtlich übernommen werden sollen. Damit eröffnen sich zwar interessante neue Tätigkeiten, aber es erhöht sich auch die Gefahr der zeitlichen Überforderung.

Der erste Teil des Workshops lädt Sie zur Reflexion mit Hilfe von Impulsen ein: Was motiviert mich? Was brauche ich, damit meine Motivation im Ehrenamt erhalten bleibt? Was stärkt mich und gibt mir Kraft? Dafür ist es wichtig, das Ehrenamt in den Bezug zur eigenen Person und zum eigenen Alltag zu stellen.

Sind die inhaltlichen Prioritäten für jede/n im Ehrenamt klar, braucht es auch den nächsten Schritt: Mit vollem Herzen Ja – oder was meist schwieriger ist – auch mal „Nein“ bei der Aufgabenverteilung zu sagen. Im zweiten Teil geht es daher vor allem darum: Wie kann ich Nein sagen, sodass ich andere damit nicht vor den Kopf stoße oder gar verletzte und selber noch ein gutes Gefühl habe?

Wir laden Sie aus den Gemeinden und Verbänden herzlich nach Bensberg ein.

Dr. Matthias Lehnert
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Programm

Samstag, 9. November 2019

- 14.00 Uhr Begrüßung und Einstieg
- Stärken und Leidenschaften**
- Wo und wann entsteht bei mir Begeisterung für ein Thema/eine Aktion?
 - Was begeistert und was stresst mich?
 - Was motiviert mich? Was macht mir Freude im Leben?
- 16.15 Uhr Kaffeepause
- 16.30 Uhr **Das Feuer bewahren**
- Bedeutung meines Ehrenamts für mein Leben und Einordnung in den Alltag
 - Strategien, das Feuer zu bewahren
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Ressourcen einschätzen, Kraftquellen erschließen**
- Woraus ziehe ich Kraft im Alltag und in meinem Ehrenamt?
 - Wie viel Zeit habe ich eigentlich für mein Ehrenamt? Und wie viel möchte ich aufwenden?
- 21.15 Uhr Ende des Veranstaltungstages

Sonntag, 10. November 2019

- 8.00 Uhr Gelegenheit zur Mitfeier der Eucharistie in der Edith-Stein-Kapelle
- 9.30 Uhr **Abgrenzung will gelernt sein**
Kommunikation erfolgreich gestalten

Hinweise

- 11.00 Uhr Kaffeepause
11.30 Uhr Übungen zur Vertiefung
12.15 Uhr **Ausblick & Reflexion**
13.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Referentin

Alexandra Schmitz
Freiberufliche Organisationsentwicklerin,
Supervision & Coaching, Lehrbeauftragte für
Kommunikation und Präsentation, Köln

Tagungsleitung

Dr. Matthias Lehnert
Referent Forum :PGR,
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Vorankündigung

22./23. November 2019 (Fr.-Sa.)
„**Nutze die Gruppenintelligenz**“
Neues entwickeln im Dialog nach David Bohm

14./15. Dezember 2019 (Sa.-So.)
„**Lassen Sie uns reden!**“
Orte, Zeiten, Situationen für pastorale Angebote

Veranstalter

Thomas-Morus-Akademie Bensberg, *Forum* :PGR,
Katholische Akademie im Erzbistum Köln

Tagungsort

Die Veranstaltung findet statt im Kardinal-Schulte-Haus, Sitz der Thomas-Morus-Akademie Bensberg. Das Kardinal-Schulte-Haus ist ein modernes Konferenzhotel des Erzbistums Köln, etwa 20 km östlich von Köln ruhig, auf einer kleinen Anhöhe in Bensberg gelegen. Bei klarem Wetter beeindruckt der Panoramablick vom „Bergischen Balkon“ über die Kölner Bucht. Die Zimmer des Hauses sind jeweils ausgestattet mit TV und Radio, Safe, kostenfreiem WLAN und Bad mit Dusche/WC und Fön. (www.k-s-h.de)

Leistungen

Der Preis für die Veranstaltung beträgt 55,00 Euro pro Person und umfasst:

- Tagungsbeitrag;
- Abend- und Mittagessen als Drei-Gänge-Buffer;
- Mineralwasser im Tagungsraum;
- Kaffee- und Teepausen mit Gebäck bzw. Kuchenangebot;
- 1 Übernachtung im Einzel- oder im Doppelzimmer zur Einzelnutzung;
- reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Mindestteilnahmezahl: 10 Personen

Höchsteilnahmezahl: 20 Personen

Für Übernachtungsgäste stehen die Zimmer in der Regel von 15.00 Uhr am Anreisetag bis 10.00 Uhr am Abreisetag zur Verfügung.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages keine Erstattungen erfolgen können, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

Diese Veranstaltung wird aus Kirchensteuermitteln unterstützt sowie nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW gefördert, deshalb erbitten wir eine Bestätigung Ihrer Teilnahme durch eine Unterschrift am Empfang.

Anmeldung und Zahlungsverfahren

Ihre Anmeldung, mit der Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzverordnung der Akademie anerkennen, nehmen wir gern bevorzugt online über die Internetseite der Akademie, aber auch per E-Mail, Telefax oder Post entgegen.

Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Overather Straße 51-53

51429 Bergisch Gladbach

Telefon 0 22 04 - 40 84 72

Telefax 0 22 04 - 40 84 20

akademie@tma-bensberg.de

www.tma-bensberg.de

Wenn Sie die Online-Anmeldung über den Veranstaltungshinweis auf unserer Internetseite nutzen, erfolgt die Bezahlung des Teilnahmebeitrags per Kreditkarte oder im SEPA-Lastschriftverfahren und Sie erhalten automatisch und umgehend eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Bei einer Anmeldung per E-Mail, Post oder Fax zahlen Sie den Teilnahmebeitrag bei Ihrer Ankunft in bar oder per EC-Karte.

Sie können der künftigen Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben jederzeit widersprechen.

Rücktrittsbedingungen

Bei nachträglicher Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls müssen wir Ihnen den vollen Kostenbeitrag in Rechnung stellen. Sie haben jederzeit die kostenfreie Möglichkeit, eine(n) Ersatzteilnehmer(in) zu benennen. Im Fall einer Online-Anmeldung mit Bezahlvorgang entrichtete Kostenbeiträge werden abzgl. eventuell anfallender Stornierungsgebühren innerhalb von 10 Tagen zurückerstattet.

Bürozeiten der Thomas-Morus-Akademie Bensberg:

Montag bis Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

Wegbeschreibung

Detaillierte Hinweise zur Anreise finden Sie unter:
<https://tma-bensberg.de/kontakt>