

Familie, Beruf, Karriere und Mental Load - Mentale Belastung fair teilen

Kennen Sie das? Brot kaufen, E-Mail an Krankenkasse schreiben, Termin für Auto-Inspektion machen, Angebote einholen, Räume für Workshop anfragen, Einladung Teamessen ... Die Liste der Aufgaben könnte noch unendlich lang weitergeführt werden! An vielen alltäglichen beruflichen und privaten To-dos hängt ein langer Rattenschwanz an unsichtbaren Planungs-, Koordinations- und Dokumentationsaufgaben. Hierdurch entsteht mentale Belastung – Mental Load.

Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit auch viele der organisatorischen und planerischen Aspekte im Haushalt und bei familiären Verpflichtungen übernehmen. Der Druck, im Job und

Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit und finanzielle Situation von Frauen aus. Doch wie kann Mental Load fair geteilt werden? Erfahren Sie mehr in unserem Workshop.

Inhalte:

- Identifizierung der Mental-Load-Belastungen
- Praktische Werkzeuge und Methoden zur Reduzierung von Mental Load
- Kommunikationstechniken, um Aufgaben fair zu teilen



AdobeStock_524239654

In Kooperation mit: Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Rheinland-Pfalz

Angebotsnummer: 8938

Datum: 29.10.2024 **Zeit:** 14:30 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 24.10.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben - Trainerin:
Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/8938>

