



Mental Load Wenn ich nicht daran denke, tut es niemand!

- Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen?
- Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich einmal auszuweichen?
- Sie sind im beruflichen Kontext für Kolleginnen und Kollegen die gute Seele und auch sonst immer für alle da?
- Sie streiten als Paar über die Aufteilung der Arbeit und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit angeht?

Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! Mental Load heißt, an alles denken zu müssen, was die Alltagsorganisation angeht. Dabei betrifft die Belastung häufig Menschen, die sich kümmern.

Besonders oft leiden Frauen darunter, weil ihnen kulturell bedingt Fürsorge-Arbeit im privaten und beruflichen Bereich zugeordnet wird. Diese mentale Be- oder Überlastung führt zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und hat Auswirkungen auf das Berufsleben.

Mit einer neuen Methode, praxistauglichen Tipps und viel Hintergrundinformation zu stereotypen Rollenbildern werden in diesem spannenden und unterhaltsamen Vortrag Lösungswege aufgezeigt.

Kostenfreies Online-Seminar

Mittwoch 15.05.2024, 19.00 Uhr

Referentin: Laura Fröhlich, Journalistin, Bloggerin, Buchautorin
und Expertin für das Thema Mental Load

Anmeldungen für die Veranstaltung nimmt Christine Ameling, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Vreden, unter gleichstellung@vreden.de entgegen.