Die vorausschauende Frau

Mental Load fair teilen - unsichtbare Aufgaben sichtbar machen und gerecht verteilen

Datum: 17.09.2025
Anmeldung bis: 11.09.2025
Zeit: 15:00 bis 17:15 Uhr
Ort: Online
Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

GLEICH-STELLUNGSSTELLE
KREISVERWALTUNG KAISERSLAUTERN

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

In unserem hektischen Alltag tragen viele Menschen eine unsichtbare Last, die oft übersehen wird: den Mental Load. Diese mentale Belastung umfasst die ständige Organisation und Koordination von Aufgaben im Beruf und Privatleben, die häufig zu Stress und Erschöpfung führt. Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit oder als Alleinerziehende 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, Zufriedenheit und finanzielle Situation von Frauen aus

Inhalte:

- Einführung in das Konzept des Mental Load: Was ist Mental Load und wie entsteht er?
- Selbstreflexion: Analyse der eigenen mentalen Belastung und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
- Kommunikation und Delegation: Effektive Techniken, um Aufgaben fair zu verteilen und die Kommunikation im Team oder in der Familie zu verbessern.
- Stressmanagement: Praktische Übungen und Methoden zur Stressbewältigung und Förderung der Resilienz.

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

Kooperation mit: Gleichstellungsstelle Kreisverwaltung Kaiserslautern,

Link Anmeldung oder QR-Code scannen

https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9095