



» Mental Load «

**Bis hierher und nicht weiter:
Raus aus der Mental Load Falle!**

Frauen agieren in Beruf und Familie oft am Limit. Grund ist eine Flut von Aufgaben, die nebenher bewältigt werden. Wir nehmen den Mental Load unter die Lupe und zeigen Auswege. Eine Veranstaltung in Kooperation mit Competentia Westfälisches Ruhrgebiet.

Einladung DONNA-Vortrag »Mental Load« am 01.02.2022

»Bis hierher und nicht weiter«

So entgehen Sie dem Mental Load und dem unsichtbaren Stress!

Kind zur Kita, Geburtstagsgeschenk für Mutti, Sammeln für die Hochzeit des Kollegen, Einkaufen für das lange Wochenende, die Präsentation für die Chefin noch eben aufhübschen: Mental Load – das bezeichnet die mentale Belastung, die durch das Organisieren unzähliger Alltagsaufgaben entsteht, die gewöhnlich als nicht der Rede wert erachtet werden und somit unsichtbar bleiben. Druck, den vor allem Frauen beruflich und privat kennen.

In unserem interaktiven Vortrag fragen wir, was Mental Load ist und warum vor allem Frauen betroffen sind. In erster Linie zeigen wir aber,

wie wir aus der Mental Load Falle heraus kommen, welche Rolle Perfektionismus dabei spielt und wie wir auch andere Frauen dabei unterstützen können – als Freundin, Kollegin oder Führungskraft.

Ihre Referentin

Stefanie Mädler ist Psychologin, Mutter von zwei Kindern und arbeitet als Trainerin für Stressbewältigung in Unternehmen, Hochschulen und sozialen Einrichtungen. Sie berät Führungskräfte, Teams und insbesondere Frauen zu gesundem Arbeiten heute.



Datum Dienstag 01. Februar 2022
Zeit 18.15 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Kosten 25,00 € (DONNA-Mitglieder frei)

Veranstalterinnen

**Kompetenzzentrum Frau & Beruf
Westfälisches Ruhrgebiet, Anke Jauer**

**DONNA Unternehmerinnen Netzwerk
Westfälisches Ruhrgebiet e. V.**

Anmeldung bis 30.01.2022

Telefon 02508-99 360 (Dagmar Lang)

E-Mail info@donna-netz.de

Web www.donna-netz.de/anmeldung