

FRAU & BERUF

KOSTENFREIER WORKSHOP
FÜR FRAUEN

MENTAL LOAD



Wenn die Liste im Kopf zu lang wird!

Das Gefühl immer an alles denken zu müssen - das ist Mental Load. Es bezeichnet die Last der alltäglichen, oft unsichtbaren, Verantwortung, welche noch immer überwiegend bei uns Frauen liegt.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten aus Stockelsdorf, geben wir Einblicke in Überlebensstrategien für den Alltag.

Wie kann Care-Arbeit gerecht aufgeteilt werden? Wie kann z.B. auch die Selbstfürsorge Platz bekommen? Wir gehen auf Fragen ein und finden gemeinsam neue Lösungsansätze.

Wann: 11.03.2026 von 09.00 – 12.00 Uhr

**Veranstaltungsort: in der Villa Jebesen; Ahrensböcker Str. 78;
23617 Stockelsdorf**

Vereinbaren Sie gerne zur Ergänzung des Workshops einen kostenfreien Beratungstermin, um die neuen Impulse individuell und praktisch in Ihren Alltag zu integrieren.

Anmeldung und Fragen:

0175 890035 oder britta.mueller@faw.de