

Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben

Termin/e

Plätze verfügbar: 08.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

190 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

Kennen Sie das: Ständig müssen Sie an alles denken und in Ihrer täglichen Sorgearbeit haben Sie das Gefühl einer nie endenden To-Do-Liste.

Dozierende/r

Franziska Helms

Inhalt

- Begriff und Auswirkungen der Mental Load
- Mental Load verstehen und erkennen
- Methoden zur mentalen Stärkung und zur Selbstfürsorge
- Mental Load reduzieren: Praxistaugliche Methoden zur Stressbewältigung (Zeit- und Selbstmanagement, Methoden zur Strukturierung und Priorisierung)
- Mental Load aufteilen: Partnerschaftliche Aufteilung und Netzwerk-Aufteilung
- Entwicklung einer eigenen individuellen Strategie zur Reduzierung der Mental Load
- Methoden zur nachhaltigen Veränderung

Nutzen

Die Mental Load – dieses ständige An-alles-Denken und die nie endende, unsichtbare To-Do-Liste – belastet vor allem Menschen, die viel Sorgearbeit leisten. Sie kennt weder Feierabend noch Urlaub und bleibt durch ihre Unsichtbarkeit oft schwer greifbar.

In diesem Praxisseminar erhalten Sie einen Methoden-Werkzeugkoffer, um die Mental Load im Alltag zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden. Dabei beleuchten wir die Ursachen der Mental Load und die Rolle, die die Verteilung von Care-Arbeit und gesellschaftliche Stereotype dabei spielt.

Anhand praxistauglicher Bewältigungsmethoden wie Zeit- und Selbstmanagement, mentaler Stärkung und partnerschaftlicher Aufteilung entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie, um nachhaltige Veränderungen im Alltag zu erreichen.

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Sorgearbeit leisten (z.B. Eltern oder pflegende Angehörige) und im Alltag Beruf und Familie unter einen Hut bringen möchten sowie alle Interessierten

Arbeitsmittel und Methodik

Kurzvorträge, Reflexionsübungen, Austausch

Hinweise

Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

Kontakt

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)