



GLEICHSTELLUNGSSTELLE
STADT HILDESHEIM



Koordinierungsstelle
frauen & wirtschaft Hildesheim

FRAUEN-
WIRTSCHAFT
ONLINE

Di, 26.11.2024
19:00-20:30 Uhr



Mental Load

Wenn Frauen immer an alles denken (müssen)

Dozentin: Anika Werner



Kofinanziert von der
Europäischen Union




Reihe: Frauenwirtschaft

Mental Load

Wenn Frauen immer an alles denken (müssen)

Tagtäglich nehmen wir uns ihrer an – unserer To-Do-Liste. Aber zu all den anstehenden Aufgaben im Job, im Haushalt und als Familienmanagerin kommen oft unterbewusst noch To-Dos dazu – meistens Aufgaben, für die wir „offiziell“ keinen Auftrag bekommen haben. An diesem Themenabend setzen wir uns mit den Fragen auseinander: „Welche mentale Belastungen trage ich in meinem Berufs- und Privatleben? Welche Aspekte dieses Mental-Loads, wie es in der Forschung heißt, bin ich weiter bereit zu tragen und wie kann ich mich von ungeliebten, unbewussten Aufgaben abgrenzen?“

Anika Werner ist hauptberuflich im Personalwesen tätig und nebenberuflich seit 2020 als Coachin und Trainerin für Frauen. www.anikawerner.coach 

Diese Frauenwirtschaft ist eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim und der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim.

Dozentin: Anika Werner

Termin: Di, 26. November 2024, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Online

Anmeldung: kontakt@ko-stelle.lkhi.de oder 05121 309 6003

Kosten: kostenfrei

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Anmeldeschluss: 19.11.2024

Weitere Infos unter www.frauenwirtschaft-hi.de

Trägerin



Regionale Kofinanzierung

