



Mental Load – der unsichtbare Stress im Kopf

Öffentlicher Online-Vortrag & Präsenz-Workshop

Freitag, 07.10.2022, 20.00 Uhr

Online

Öffentlicher Vortrag:

Mental Load – Der unsichtbare Stress im Kopf

Was ist Mental Load? Warum sind besonders Frauen davon betroffen? Welche Ressourcen werden dadurch geraubt? Welche Folgen hat die mentale Belastung beruflich und privat und welche Auswege gibt es?

Referentin: Stefanie Mädler (Psychologin, M.Sc.)



QR-Code zum Zoom-link

Meeting-ID: 969 3895 5014

Kenncode: 509917

Zielgruppen

Beschäftigte, Studierende, Postdoc,
Forschende, Lehrende

Samstag, 15.10.2022, 10.00–17.00 Uhr

Universität Konstanz

Workshop mit Schwerpunkt Care-Arbeit:

Raus aus dem Mental Load

Ergänzend zum Vortrag werden für Eltern und Personen mit Pflegeaufgaben Methoden im Umgang mit Mental Load vertieft. Wie lässt sich die mentale Last für jeden ganz persönlich pragmatisch und langfristig verringern? Perspektiven und Lösungsansätze werden erarbeitet. Partner*innen sind willkommen.

Leitung: Stefanie Mädler (Psychologin M.Sc.) und
Judith Heinecke (Coach & Vereinbarkeitsberaterin)

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung für den
Workshop bis 10.10.2022
(begrenzte Plätze)

Kontakt

familie@uni-konstanz.de

