KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner!



Bildnachweis: © Laura Fröhlich

Onlinevortrag

Fr 27.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft? Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle!
Mit "Mental Load" bekommt ein Problem, das schon lange existiert, endlich einen Namen, und macht gleichzeitig aufmerksam für den Wert von Fürsorge-Arbeit. Wer kümmert sich um all das, was wir zum Leben brauchen, wer hört anderen zu, macht es zuhause gemütlich und sorgt für Kinder, ältere oder kranke Menschen?
In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erkläre ich das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stelle ich Lösungen vor und zeige, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird. Wie meistern wir Familienorganisation gemeinsam ohne Konflikte und Streit rund um das "An-alles-denken-müssen"? Wie schaffen wir es, mehr Pausen und Freiraum in unseren Alltag zu integrieren? Und welche politischen Veränderungen sind notwendig, um die Belastung nachhaltig zu mindern?

Laura Fröhlich ist Autorin, Expertin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load. Sie veröffentlichte im Sommer 2020 einen Ratgeber mit dem Titel: "Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles", im April 2022 folgte ein Workbook. Sie hält Vorträge und berät Firmen, Vereine und Privatpersonen und zeigt Strategien und Konzepte auf, um den Mental Load zu reduzieren. Die Autorin lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart.

Ort
Passau Zentral, online via Zoom

Mitveranstalter
KBWdigital

Referentin
Laura Fröhlich

Kosten
8 Euro p.P., 12 Euro p.Paar

Anmeldung
bis 27.10.2023, 12:00 Uhr unter 0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:54:01

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de