

FRAU & BERUF

KOSTENFREIER WORKSHOP FÜR FRAUEN
IN BERUFLICHER NEUORIENTIERUNG

MENTAL LOAD

Wenn die Liste im Kopf zu lang wird!



Das Gefühl immer an alles denken zu müssen: Das ist **Mental Load** oder auch die Last der unsichtbaren Verantwortungen für die alltäglichen Aufgaben. Diese liegen immer noch überwiegend bei Frauen. In einem intensiven Kurzseminar am Dienstag, den **03.02.2026** von **09:00 bis 12:00 Uhr** im **Beratungszentrum Südstormarn der SVS**, Völckers Park 8, 21465 Reinbek, geben wir Einblicke in Überlebensstrategien im Alltag, präventiv oder bei ersten Anzeichen von Überlastung. Wie kann die Care - Arbeit für Kinder und Familie gerecht aufgeteilt werden? Wie kann Ihre Selbstfürsorge im Alltag einen Platz bekommen? Auf diese und weitere Fragen gehen wir ein und finden gemeinsam neue Lösungsansätze.

Vereinbaren Sie als Ergänzung zum Workshop Ihren persönlichen Beratungstermin bei **Trainerin Kirsten Rump**, um Ihre neuen Perspektiven ganz individuell und praktisch in Ihren Alltag zu integrieren.

Anmeldung über Frau & Beruf:

Kirsten Rump: 0151-210 43 827 oder kirsten.rump@faw.de

oder über das

Beratungszentrum Südstormarn der SVS:

040-72738450 oder bz@svs-stormarn.de