

**FRAUEN-
WIRTSCHAFT**

Mo, 04.10.2021
18:00–19:30 Uhr



„Mental Load - Wenn Frauen immer an alles denken müssen“ mit Anika Werner

Ihr Austausch rund um Job und Leben

Reihe: Frauenwirtschaft

Mental Load

Wenn Frauen immer an alles denken (müssen)

Tagtäglich nehmen wir uns ihrer an – unserer To-Do-Liste. Aber über 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 Coachin und Trainerin für Frauen, die selbstbestimmt leben wollen. „Ich möchte durch professionelles Coaching dazu beizutragen, dass alle Frauen die in ihnen liegenden Potenziale kennen und nutzen, selbstbewusst für sich selbst eintreten und ihre eigene Zukunft selbstbestimmt gestalten. Wesentlich ist dafür ein gesundes Selbstwertgefühl und die Kontrolle über die eigene finanzielle Lage – jetzt und in der Zukunft!“

AW Coaching

Tel. 05181 849 2225

Klasperweg II, 31061 Alfeld (Leine)

info@anikawerner.coach

www.anikawerner.de

Zielgruppe: Frauen im beruflichen Wiedereinstieg oder Aufstieg

Termin: Montag, 4.10.2021 von 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Online-Plattform – Zugang nach Anmeldung

Anmeldung: 05121 3096003 oder kontakt@ko-stelle.Lkhi.de

Diese Frauenwirtschaft ist eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim mit dem Jobcenter Hildesheim.

Weitere Infos unter www.frauenwirtschaft-hi.de

Die Koordinierungsstelle arbeitet in Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim gGmbH und wird gefördert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen, der Stadt und des Landkreises Hildesheim



Niedersachsen



Bildungs- und Beratungszentrum
Volkshochschule
Hildesheim
Bildung öffnet Türen



Stadt Hildesheim