

**FRAUEN-
WIRTSCHAFT**

**Do, 27.10.2022,
18:00–20:00 Uhr**



**Care-Arbeit gerecht aufteilen
– das Mental Load Mindmap**

Ihr Austausch rund um Job und Leben

Reihe: Frauenwirtschaft

Online

Care-Arbeit gerecht aufteilen – das Mental Load Mindmap

Mental Load – damit ist das ständige Mitdenken, Planen, Organisieren für Alle und für alle möglichen Prozesse in Familie, Haushalt und Beruf gemeint. Häufig ist dieses Mental Load nicht ganz gerecht verteilt unter den Partner:innen und Kolleg:innen und kann über lange Sicht sehr anstrengend sein.

Mit einem Mental-Load-Mindmap können wir es schaffen, die vielen To-Dos, Gedanken und Aufträge, die im Kopf herumwirbeln, einmal genauer zu identifizieren und zu schauen, wer eigentlich welche Aufgaben hat und wer sich wofür verantwortlich fühlt. Um dann in einem nächsten Schritt alles neu zu verteilen und so gerechter zu verteilen und – und das ist oft eine Herausforderung – loszulassen!

Ein anregender Online-Vortrag von

Katrin Bringmann –

Inhaberin der Beratungsfirma Neustart//
wissen.verstehen.verändern



Sie ist Autorin der Bücher „Working Mom“ und „Die Midlife Chance“, arbeitet als Personal- und Business-Coach, Beraterin und Trainerin in Berlin.

Zielgruppe: Frauen im beruflichen Wiedereinstieg od. Aufstieg

Termin: Donnerstag, 27.10.2022, 18:00–20:00 Uhr

Ort: Online-Plattform – Zugang nach Anmeldung

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

Diese Frauenwirtschaft ist eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises 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

