

„mental load“ - die heimliche Last der Frau

„mental load“, also psychische Belastung - was bedeutet das eigentlich? Gemeinsam erarbeiten wir den Begriff und seine eigentliche Bedeutung. Welche Antreiber sind mitursächlich, wenn sich das Phänomen „mental load“ (zum Beispiel beim Anspruch: Sei perfekt!) zeigt? Dazu finden wir heraus, welche „Antreiber“ bei uns in welchem Ausmaß wirken. Wir schauen uns die guten Eigenschaften an, die uns unterstützen, weiterbringen, und helfen, die vielen Anforderungen des Alltags zu meistern. Gemeinsam erarbeiten wir, was uns Frauen stärkt, entlastet, belohnt und wie wir die „Antreiber“ in einem gesunden Maß halten können. Zum Beispiel: Wie kann ein Partnergespräch so geführt werden, dass beide Seiten zu einem besserem Verständnis füreinander kommen und Belastungen gemeinsam gesehen und getragen werden? Oder: Wie kann die Aufgabenverteilung fair, praktikabel und zielführend gestaltet werden?

Z1070503DI **Samstag, 18.11.2023**
10:00 – 16:30 Uhr, 38 €
Dirmstein, Rathaus, 1. OG
Kursleitung: Michaela Hauke

Info und Anmeldung:

vhs der Verbandsgemeinde Leiningerland
Tel. 06359/8001-4042
E-Mail: vhs@VG-L.de

oder online über
www.kvhs-duew.de