

➤ **MO, 07.04.2025**➤ **18:00-19:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

## **MENTAL LOAD – DIE UNSICHTBARE ARBEITSLAST**

Neue Projekte im Job, jede Menge unbeantwortete E-Mails, Anfragen auf diversen Kommunikationskanälen und dann noch Kindergeburtstag, der Rückruf bei der pflegebedürftigen Mutter und die wöchentlichen Einkäufe am besten auf dem Bauernmarkt unter Berücksichtigung aller Umweltschutz- und Gesundheitsfragen. Wir alle haben in unserer modernen Welt eine ständig wachsende Menge an Informationen zu verarbeiten, immer mehr unsichtbare, mentale Arbeit zu leisten, um den Alltag zu organisieren. Gerade junge Familien mit Eltern zwischen Beruf und familiärer Sorgearbeit kennen all diese kleinen „unsichtbaren“ Aufgaben, aber auch Menschen, die pflegebedürftige Angehörige betreuen oder neben dem Job ehrenamtliche Arbeit leisten. Das weite Aufgabenspektrum zwischen den verschiedenen Lebensbereichen lässt unsere Todo-Liste nie leer werden. Wie aus dieser großen Dauerbelastung kein Mental Over-Load wird, lernen Sie in diesem Vortrag.



## **INFOS**

➤ Referentin:  
Antje Wiedmann,  
Coaching, Beratung und Training  
mit Schwerpunkt Gesundheits-  
und Stressmanagement

➤ Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE  
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN  
[WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN](http://WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN)

## **WIE KANN ICH TEILNEHMEN?**

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer (dienstlichen) **E-Mail-Adresse** und des **Firmennamens bis zum 04.04.2025** unter **[veranstaltung@buk-familienservice.de](mailto:veranstaltung@buk-familienservice.de)**

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden.