



Samstag
16.11.2024 10.00 bis 13.00 Uhr

Mental Load - Nö, ich will das nicht mehr schaffen

mit Lena Thomas

Online-Workshop

Mental Load - Nö, ich will das nicht mehr schaffen

Unser Alltag ist von vielen sichtbaren und noch mehr unsichtbaren Aufgaben geprägt. Die **To-Do-Liste** in unserem Kopf wird lang und länger - unmöglich sie an einem Tag abzuarbeiten. Schnell können wir in ein Gefühl der Überlastung geraten und unser Stresspegel steigt. Der "Mental Load" wird dabei immer größer und unser Selbstwertgefühl immer kleiner.

Du erkennst dich wieder und suchst nach Lösungen für diese Herausforderung?
Dann ist unser **Online-Workshop** genau das Richtige für dich.

Auf interaktive Art und Weise erfährst du, was "**Mental Load**" eigentlich bedeutet, wo er herkommt und wie er sich äußert. Durch den Blick auf eigene Aufgaben und die damit verbundene Denkarbeit wird dir ermöglicht, deinen individuellen "**Mental Load**" zu erfassen. Nachdem diese Grundlage gebildet ist, geben wir dir unterschiedliche Techniken und Möglichkeiten an die Hand, um einen besseren Umgang mit deiner mentalen Überlastung zu finden.

Teilnahmegebühr: 35,00 Euro*

Es geht dabei vor allem darum, mehr zu "lassen" anstatt zu "schaffen".

Getreu dem Leitsatz: "Nö, ich will das nicht mehr schaffen".

Workshopleitung: **Lena Thomas**, freiberufliche Mitarbeiterin des Frauenbildungsnetz MV e.V.

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf eure Anmeldung bis zum 08.11.2024 unter anmeldung@frauenbildungsnetz.de

**Bitte unsere Stornierungsbedingungen auf www.g3-mv.de beachten.*

Damit wir unsere **Veranstaltungen** auch in Zukunft **kostengünstig** oder **unentgeltlich** anbieten können, benötigen wir eure Unterstützung.
Nutzt dafür gerne unsere **Spendenbox** (bei Präsenzveranstaltungen) vor Ort oder überweist unkompliziert von überall. Wir freuen uns über eure Unterstützung, egal in welcher Höhe und Form.

Kontoinhaberin: Frauenbildungsnetz MV e.V.

Bank: Deutsche Kreditbank AG

BIC: BYLADEM 1001

IBAN: DE36 1203 0000 0010 0152 20



Ihr fragt euch, wieso ein Verein, dessen Projekte gefördert sind, Geld benötigt? Das verstehen wir! Unsere Projekte (G3 und MY TURN) werden zwischen 80-90% gefördert, den Rest müssen wir als Eigenanteil erwirtschaften. Wie machen wir das? Zum Beispiel indem wir Teilnahmegebühren erheben. Uns ist es wichtig, dass auch Menschen mit wenig Einkommen unsere Angebote nutzen können, deswegen sind die Gebühren gering und wir bieten immer wieder auch kostenfreie Veranstaltungen an. Unsere jährlich steigenden Eigenmittel, versuchen wir über Mitgliedsbeiträge und Spenden zu erbringen.

Ihr habt noch Fragen oder eigene Ideen, wie ihr euch einbringen könnt?
Dann meldet euch gerne. Unsere Türen und Ohren sind für euch geöffnet.



G3, Frauenbildungsnetz MV e.V.
Heiligegeisthof 3
18055 Rostock

Telefon 0381- 490 77 14
anmeldung@frauenbildungsnetz.de
www.frauenbildungsnetz.de

Das Projekt wird gefördert
aus Mitteln des Landes
Mecklenburg-Vorpommern.