

Frauengesundheit: Mental stark statt Mental Load – in allen Lebenslagen

Beschreibung

Der Workshop „Mental stark statt Mental Load“ richtet den Fokus gezielt auf die mentale Belastung von Frauen im Alltag. Er beleuchtet die oft unsichtbaren organisatorischen, emotionalen und gedanklichen Aufgaben, die Frauen im privaten und beruflichen Kontext übernehmen, und zeigt auf, wie daraus chronischer Stress entstehen kann. Ziel ist es, ein Bewusstsein für Mental Load zu schaffen, individuelle Stressmuster zu erkennen und konkrete Strategien zu entwickeln, um mentale Entlastung, klare Abgrenzung und nachhaltige innere Stärke im Alltag zu fördern.

Inhalte

- Mental Load verstehen & erkennen: Ursachen, gesellschaftliche Rollenbilder und typische Alltagsbeispiele
- Auswirkungen auf die Gesundheit: Zusammenhang von Dauerstress mit Erschöpfung, Schlafproblemen, Gereiztheit und Burnout-Risiken
- Entlastungsstrategien: Prioritäten setzen, gesund Nein sagen, Delegieren und Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Methodik

- Reflexionsübungen: Analyse persönlicher Mental-Load-Treiber und Glaubenssätze
- Praxisnahe Tools: Übungen zu Abgrenzung, Kommunikation, Priorisierung und Stressreduktion
- Entspannung & Transfer: Einfache Entspannungstechniken und alltagstaugliche Umsetzungsimpulse

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!