

EINLADUNG



© FROLLEINMOTTE.COM



Hochschule RheinMain

Für weibliche Beschäftigte zur
digitalen Frauenvollversammlung

Thema:
Mental Load -
Die unsichtbare Arbeit der Frauen

08.03.2021 | 8:00-12:00 Uhr

Die Illustration auf der Vorderseite der Einladung zeigt sehr anschaulich, was sich alles hinter dem Mental Load – dem ständigen Denkstress verbirgt: das Organisieren und unter einem Hut bringen vielfältiger Aufgaben zu Hause wie auch auf der Arbeit. Dazu gehören vor allem auch unentlohnte Arbeiten, wie die Pflege von Angehörigen, die Erziehung der Kinder, die Balance zwischen Arbeit und Privatleben, aber auch das Stärken des Arbeitsklimas durch die Besorgung der Geschenke für Kolleg:innen etc.. Die Liste der Aufgaben wirkt endlos und ist belastend. Gemeinsam möchten wir uns einen Vormittag lang mit folgendem auseinandersetzen:

Teil I | Vortrag

Was bedeutet Mental Load konkret, wie können wir diesen erkennen und für andere sichtbar machen? Warum verfallen vor allem Frauen der Mental Load-Falle und wie können Frauen sich bewusst diesem ständigen Denkstress entziehen?

Teil II | Mitmachen und Miterleben

Was bedeuten Stress und Resilienz? Welche kleinen Entspannungs-Übungen können wir in unseren Alltag einbauen, sei es auf der Arbeit, zuhause oder an der Supermarktkasse?

Grußwort: Präsidentin Prof. Dr. iur. Eva Waller (angefragt)

Referentinnen:

Almut Schnerring, Kommunikationstrainerin, Buchautorin; Mit-Initiatorin des „Equal Care Day
Tina Sunita Huber, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin, InnerSmile

Graphic Recording:

Teresa Holtmann, Frollein Motte (Illustration der Einladung)

Wann

08.03.2021, 08:00-12:00 Uhr
(inklusive Pause)

Wo

Webex (die Zugangsdaten werden kurz vor der Veranstaltung verschickt)

Anmeldung

Zur besseren Planbarkeit bitten wir um
Anmeldung bis zum **01.03.2021**:
[https://www.chancengleichheit.hs-
rm.de/anmeldung-frauen-vv](https://www.chancengleichheit.hs-rm.de/anmeldung-frauen-vv)

Veranstalterin: Silke Paul, Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragte