

„TO-DO-LISTE“ in der Endlosschleife

ONLINE

Für viele Mütter ist der so genannte Mental Load ein ständiger Begleiter im Familienalltag. Immer muss irgendetwas organisiert, geplant und delegiert werden. Meistens sind es die Mütter, die an alle(s) denken und alle Termine und Aufgaben im Blick haben. Diese mentale Last ist meist unsichtbar, findet scheinbar kein Ende und bringt viele Mütter an den Rand ihrer Belastungsgrenze. Auswege aus diesem Dilemma!

ONLINE-Vortrag von

Martina Klein

*Elementar- und Sonderpädagogin, Psychologische Beraterin,
Coach für Stressmanagement und Burnoutprävention*



**DO, 15. Dezember 2022
19 Uhr**



Anmeldung im EKiz Hermagor unter:
kontakt@ekiz-hermagor.at oder 0660 54 91 644

Die ZOOM-Zugangsdaten werden
Ihnen per Mail zugesendet.

Die Kosten der Veranstaltung übernimmt
gerne das Katholische Bildungswerk Kärnten.
Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot in Ihrem Umkreis teilen.