

Name		Mama 	Papa 	Platz 	na
1	Fr				
2	Sa			15.00 F	Spielplatz
3	So				
4	M				
5	D				00 Tanzen
6	M				
7	I				
8	I				
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
26	Di				en
27	Mi				ater
28	Do			15.00 Elternabend	
29	Fr				
30	Sa	Geb. Oma			anch

# MENTAL LOAD

## DIE UNSICHTBARE LAST

Arbeit, Termine, Haushalt, Familie - oft fühlen wir uns für alles verantwortlich

Als Mental Load bezeichnet man die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht. Viele sichtbare Aufgaben aber auch noch mehr unsichtbare To-Dos die uns im Kopf herumschwirren.

**Wie kann man den eigenen Mental Load reduzieren?**

Referentin:

Monika Kompatscher

Termin:

Donnerstag, 11. April 2024  
19.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Widumsaal Burgstall



Dr. Monika Kompatscher  
Counsellor & Psychologin



Bildungsausschuss  
Burgstall