

Weiterbildung für Frauen

Mental Load verstehen und reduzieren

Familie, Haushalt, Karriere, Krisenmanagement.

Immer noch erledigen Frauen einen Großteil dieser Arbeit, haben jedes noch so kleine To-do für alle im Kopf. „Mental Load“ ist das Wort für diese grenzenlose Denk-Last. Bleibt sie unsichtbar, entstehen Stress, Überforderung und oftmals Konflikte.

In diesem Workshop beleuchten wir, woher diese Last kommt und wie sie reduziert werden kann. Sie erhalten praktische Tipps, um Aufgaben loszulassen, Zuständigkeiten zu teilen und Freiräume zu schaffen.

Inhalte:

- Mental Load sichtbar machen und benennen
- Die eigenen Anteile und Grenzen besser verstehen
- Konkrete Ideen für spürbar nachhaltige Veränderung im Team, Zuhause und am Arbeitsplatz

Mittwoch
15. April 2026
18:30 – 20:00 Uhr

Kostenfrei
 gefördert vom
Land Stmk.



Anmeldung bis 13. April 2026 / Ort der Veranstaltung

Anmeldung: Martina Stampler, 03135 52268-10, gde@wundschuh.gv.at

Ort: Kulturheim Wundschuh, Kalvarienbergstr. 14, 8142 Wundschuh

Im Auftrag des Landes Steiermark bietet **nwa** in Kooperation mit der Gemeinde Wundschuh **kostenfreie Kurse, Workshops und Berufscoaching** an.

Die Möglichkeit, sich nahe am Wohnort weiterbilden zu können, ist **wichtig für einen passenden Job und einen sicheren Arbeitsplatz**. Auch was gelernt wird und wie die Weiterbildung abläuft, spielt eine Rolle. Deshalb gibt es bei uns

- Kurse und Workshops, bei denen in einer kleinen Gruppe im eigenen Tempo gelernt werden kann um z.B. den Computer, Handy und Internet im Griff zu haben oder die Persönlichkeit durch klare Kommunikation und Widerstandskraft zu stärken.
- Im Einzel-Coaching können persönliche Themen rund um den Beruf besprochen werden wie z.B. Grenzen zu setzen, Klartext zu reden, belastende Situationen am Arbeitsplatz zu lösen oder eigene Fähigkeiten zu erkennen und sich erfolgreich zu bewerben.

Alle unsere Bildungsangebote sind für Frauen gemacht, kostenfrei und vertraulich.

Teilnehmen können

alle Frauen im erwerbsfähigen Alter aus den steirischen Regionen Graz-Umgebung, Hartberg-Fürstenfeld und Leoben (ausgenommen: am AMS gemeldet und Pensionistinnen).



„Ich möchte mich ganz herzlich für den Workshop und die tollen Übungen bedanken“

Kontakt und Informationen Verein nowa

Bettina Ploberger

0316 482 600-16

bettina.ploberger@nowa.at

Eva Bloder

0316 482 600-18

eva.bloder@nowa.at

nwa ist ein überparteilicher, gemeinnütziger Regionalverein. Mitglieder sind die Stadt Graz und Gemeinden aus Graz Umgebung. Wir fördern Chancengleichheit von Frauen in der Bildung, auf dem Arbeitsmarkt und der Regionalentwicklung.