



WEBINAR
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Mental Load - die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren

Donnerstag, 29. April 2027 | online: 09:00 - 12:00 Uhr

Webinar-Nr.: [WB270302](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Mental Load ist die unsichtbare Arbeitsbelastung, die bei verantwortungsbewussten Menschen dazu führt, dass sie ständig zahlreiche berufliche und private Aufgaben im Kopf jonglieren. Sie können deshalb schlecht abschalten, stehen unter Dauerstress und haben das Gefühl nur noch zu funktionieren.

In diesem interaktiven Intensiv-Workshop bekommen die Teilnehmer*innen viele sofort umsetzbare praktische Anregungen an die Hand, mit denen sie ihre Selbstfürsorge und mentale Stärke zurückgewinnen und sich ihre Spannkraft und Lebensfreude erhalten können.

Interaktion: Schnelltest: Wie hoch ist meine mentale Belastung?

- Was genau ist mentale Belastung?
- Warum ist mentale Belastung so anstrengend?

Mentale Belastung verstehen und reduzieren

- Verantwortung, Leistungsbereitschaft und Motivation für andere
- Planung, Achtsamkeit und Selbstverantwortung stärken

Psychohygiene und Selbstfürsorge stärken

- Die besten Tipps und Tools für mehr Abstand zu den Aufgaben
- Kommunikationstool für mehr Entlastung: Um Hilfe bitten

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Ihre Dozentin

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Ärztin, TV-Moderatorin, Gesundheits-Kolumnistin, Unternehmensberaterin und Coach mit den Schwerpunkten Stress- und Gesundheitsmanagement.

Dieses Webinar richtet sich an

Beschäftigte in Behörden, öffentlichen Einrichtungen und (kommunalen) Unternehmen.

[>> ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin

Donnerstag, 29. April 2027

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Teilnahmegebühren

315,- € für Mitglieder

365,- € für Nichtmitglieder

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

T 030 390473-610

E kundenservice@vhw.de

Zeitlicher Ablauf

Beginn: 09:00 Uhr

10:30 bis 10:40 Uhr Kaffeepause

Ende: 12:00 Uhr

WEBINARE – Allgemeine Hinweise und weiterführende Informationen

Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

Anwendungsdatei mit Installation

Sie haben Cisco Webex Meeting bisher noch nicht genutzt? Dann werden Sie nach dem Anklicken des Zugangslinks aufgefordert, sich die Datei webex.exe herunterzuladen. Wir empfehlen das Herunterladen und die Installation der Anwendungsdatei, da Sie dann alle Interaktionsmöglichkeiten vollumfänglich nutzen können.

Browserzugang ohne Installation

Alternativ können Sie auch, ohne Installation, über Ihren Browser beitreten. Wir empfehlen eine aktuelle Version von Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari für MacOS.

Zugang mit Tablet oder Smartphone

Mit der App von Webex für Android und iOS ist eine Teilnahme auch über ein Tablet oder Smartphone möglich.

Testen Sie Ihren Zugang im Vorfeld in unserem Testraum!

[Link Test-Raum](#)

*Meeting Passwort: **Fortbildung!***

Nur für Tablet/Smartphone:

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2375 281 3625

Für das Webinar benötigen Sie entweder einen Desktop-PC, einen Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät (z. B. ein Tablet).

Eine Webkamera und/oder ein Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihre Fragen auch im Chat schreiben. Oder Sie wählen sich über die Webinar-Telefonnummer ein. Dann können Sie per Telefon im Webinar sprechen. Die Telefonnummer steht im Einladungsschreiben.

[Video-Leitfaden](#)

Ablauf von vhw-Webinaren

Spätestens einen Tag vor dem Online-Veranstaltungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Anmelde-link. Bitte beachten Sie bei erstmaliger Teilnahme an einem vhw-Webinar auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.

- Die Webinar-Unterlagen werden spätestens 1 Tag vor der Online-Veranstaltung als Download in unserer vhw-Cloud zur Verfügung gestellt. Den Zugang zur vhw-Cloud erhalten Sie in der E-Mail mit dem Anmelde-link.
- Innerhalb 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link auf unsere Cloud, auf der die Webinar-Unterlagen für einen Zeitraum von weiteren 8 Wochen als Download abrufbar sind.
- Im Nachgang des Webinars erhalten Sie per E-Mail außerdem ein Teilnahmezertifikat, welches die gehörten Zeitstunden vermerkt. Dieses kann als Fortbildungsnachweis bei Kammern und Berufsverbänden vorgelegt werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung der Anerkennungsfähigkeit. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Kammern einen Vorlauf von bis zu 7 Wochen vor Veranstaltungstermin benötigen.

Info Pflichtfortbildungen: www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

Tel.: 030 390473-595, E-Mail: webinare@vhw.de