



Einladung des Aargauischen Landfrauenverbandes

Januarkurs 2024

«Mental Load»

**Dienstag, 23. Januar 2024, um 20.00 Uhr im FIBL Frick, Raum «Lausanne»,
Apéro ab 19.30 Uhr**

Referentin: Dr. Filomena Sabatella, www.mentalload.ch

Wir planen konstant: Zmorgen, Znüni, Einkaufsliste, Arztbesuch, zu kleine Gummistiefel, Kindergeburtstag, Blumen für die Schwiegermutter, Fotoalben, Weihnachtskarten für Kunden, Einhalten von Anmeldefristen, etc. Alles dreht sich im Kopf. Dabei wird oft unterschätzt, dass hinter den zahlreichen Punkten im Tagesprogramm ein noch viel grösseres Denkgeflecht steckt: Die Notwendigkeit der Aufgaben muss überhaupt erst erkannt, konkrete Umsetzungsschritte müssen geplant, Optionen abgewogen, Prioritäten bestimmt und Entscheidungen getroffen werden – ohne je den Überblick zu verlieren. Es ist diese Denkarbeit, «Mental Load» genannt (zu Deutsch etwa «mentale Auslastung»), die vor allem uns Frauen im Alltag permanent «unter Strom» stehen lässt. Die Belastung kann gross sein und wird sie zu gross, wird man dauergestresst und dauergereizt.

In Ihrem Referat möchte die sympathische Dr. Filomena Sabatella einerseits Betroffene für das Thema Mental Load sensibilisieren. Andererseits möchte sie aufzeigen, dass Mental Load nicht nur für das Wohlbefinden der Betroffenen relevant ist. Er ist auch die Ursache von vielen Konflikten in der Partnerschaft und in der Familie.

In einem nächsten Schritt geht es darum, Betroffenen Lösungsansätze zu vermitteln, bzw. diese selbständig zu erarbeiten. Ziel ist das Erlernen gewisser Fertigkeiten im Umgang mit Mental Load und zur Reduktion der Last.

Anmeldung bis 18. Januar 2024 an Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen
079 435 03 71 oder c.schmid75@bluewin.ch

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmende!

Unkostenbeitrag Fr. 25.— pro Person/Abend / Nichtmitglied Fr. 30.— pro Person/Abend

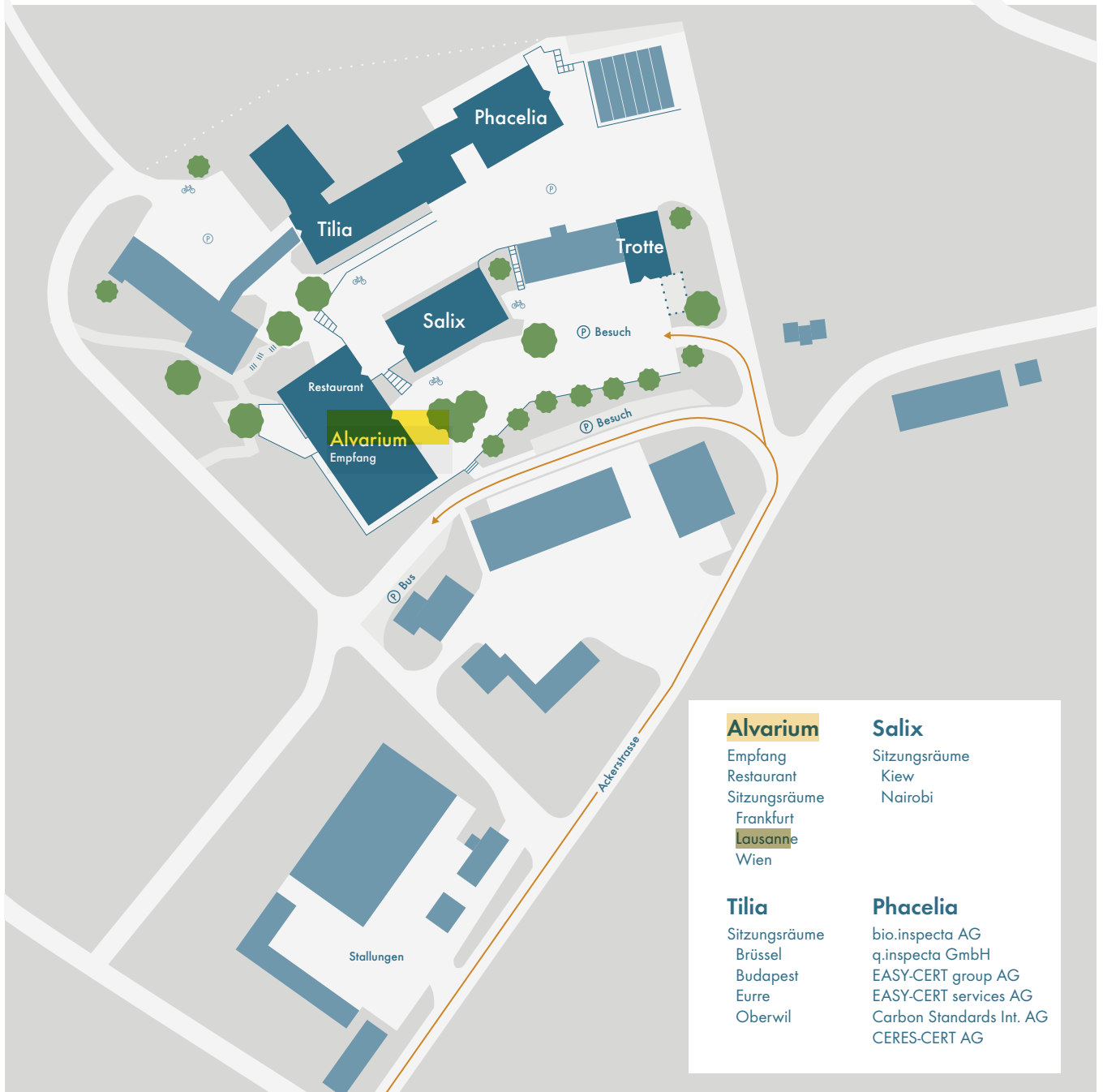
Biko des Aargauischen Landfrauenverbandes



Name/Vorname _____

Ort _____

Anzahl _____



Anfahrt von Frick,
via Ackerstrasse

Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL
 Ackerstrasse 113 | Postfach 219 | CH-5070 Frick
 Tel +41 62 865 72 72
 info.suisse@fibl.org
 www.fibl.org

Alvarium

Empfang
 Restaurant
 Sitzungsräume
 Frankfurt
 Lausanne
 Wien

Salix

Sitzungsräume
 Kiew
 Nairobi

Tilia

Sitzungsräume
 Brüssel
 Budapest
 Eurre
 Oberwil

Phacelia

bio.inspecta AG
 q.inspecta GmbH
 EASY-CERT group AG
 EASY-CERT services AG
 Carbon Standards Int. AG
 CERES-CERT AG