

Vortrag

Mental Load -

klare Konzepte für eine
bessere partnerschaftliche
Aufgabenverteilung!

Väter sind seit Corona mit neuen Ansprüchen an Partnerschaftlichkeit, Kinderbetreuung und flexiblen Arbeitszeiten konfrontiert und haben oft das Gefühl, keinem mehr gerecht zu werden. Das Thema Mental Load ist im Homeoffice aufgetaucht und braucht mehr Aufmerksamkeit, um passende partnerschaftliche Lösungen zu finden, die für beide Elternteile passen müssen.

Dieser Vortrag zeigt Auswege aus der Überlastungsspirale und gibt praktische Tipps wie die Hausarbeits- und Betreuungsaufgaben und deren effiziente Planung besser gemeistert werden kann. Klärung des Mental Load führt zu mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft und mehr freie Zeit für jeden.

REFERENT

Volker Baisch,

CEO conpadres, Ashoka Fellow, Coach
und bundesweiter Väterexperte

INHALTE UND MEHRWERT

_Verstehen, wie Mental Load den Alltag belasten kann

_Praktische Tools, die dabei helfen, den Familienalltag besser zu organisieren und mehr Zeit für sich als Vater zu haben

_Aushandlungs- und Kommunikationsstrategien in der Partnerschaft, die wirksam sind

_Entlastungsrituale für die Partnerschaft

ZIELGRUPPE

Väter und Mütter und
Interessierte

