

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen



Die Veranstaltung wurde mit XX Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.[®]

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit **XX** Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.[®], Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.[®]
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit **XX** Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.[®]

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen



Die Veranstaltung wurde mit **XX** Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.[®], Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.[®]
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit XX Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN

Mental Load

– die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren; inkl. Einführung in das Entspannungstraining



Montag, 20. Januar 2025
09.00 – 11.00 Uhr

B.F.G.[®]

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Die Veranstaltung wurde mit **XX** Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Mental Load – die unsichtbare Belastung berufstätiger Frauen verstehen und reduzieren. Ein interaktiver Online-Workshop für Hebammen.

Konzept: 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 TeilnehmerInnen 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.

Inhalte:

Interaktion mit 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
- Kommunikationstools für mehr Entlastung:
Um Hilfe bitten und konstruktiv kritisieren

Life Hacks für mentale Stärke

- Entspannung, Schlaf und Regeneration
- Starkmacher Genusskompetenz

Die Veranstaltung lebt von großer Interaktivität, durch die die TeilnehmerInnen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse live erleben.

Referentin:



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz („Dr. Stress“)

Seit über 25 Jahren gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin. Bekannt wurde sie als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen.

Selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin. Lebt in Berlin. 2013/14 war sie in der WDR-TV-Doku-Serie „Raus aus dem Stress“ als Stresscoach zu sehen.

Termin:

Montag, 20. Januar 2025, 09.00 – 11.00 Uhr

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.[®], Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)
inkl. Seminarunterlagen und kostenlosem Zugang zum Entspannungstraining (MP3-Download: Achtsamkeitsübung, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung in 12 Minuten)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.[®]
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**