



Fachtagung

Frauen Stärken - Mental Load

Mittwoch 27. November 2024

Seminarbeschreibung:

Feierabend im Kopf? Fehlanzeige. Besonders berufstätige Mütter haben nie Pause. Frauen leisten mehr als doppelt so viel unbezahlte Haus- und Sorgearbeit wie Männer. Die unsichtbare Denkarbeit „Mental Load“ kommt da noch obendrauf. Bei unserer diesjährigen Fachtagung „FrauenStärken“ wollen wir uns mit dem Thema beschäftigen. Neben der Vorstellung des „Mental Load“ Reports des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans Böckler Stiftung hören wir eine Keynote zur Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf und die Last der Verantwortung an der Gesundheit zehrt. In praktischen Workshops wollen wir uns dem Thema auf unterschiedlichen Wegen nähern. Betrieblich, gesellschaftlich und persönlich können wir einiges tun! Wir müssen aber wissen, wie.

Bis 09:30 Uhr **Anreise**

09:30 Uhr **Begrüßung und organisatorische Einführung**
Farina Semler, Vorsitzende des DGB Bezirksfrauenausschusses Baden-Württemberg
Jessica Messinger, Bezirksfrauensekretärin DGB Baden-Württemberg

09:45 -10:00 Uhr **Impulse**
Maren Diebel-Ebers, stv. Vorsitzende DGB Baden-Württemberg
Barbara Resch, Vorsitzende der IG Metall Baden-Württemberg

10:00 - 11:00 Uhr **Vorstellung des WSI-Reports „Mental Load“**
WSI

11:15 - 11:30 Uhr **Kaffeepause**

11:30 - 13:00 Uhr **Keynote**
Mental Load – unsichtbare Denkarbeit
Stefanie Mädler, Psychologin und Expertin für mentale Gesundheit

13:00 - 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 - 14:15 Uhr **Vorstellung Workshops**

14:15 - 16:30 Uhr **Workshops**

16:30 - 16:45 Uhr **Kaffeepause**

16:45 - 17:30 Uhr **Berichte aus den Workshops und gemeinsamer Abschluss**

I
Betriebliche Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten des Betriebs- und Personalrats
IG Metall

II
Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich – alles nur Utopie!?
Charlotte Hitzfelder, Konzeptwerk Neue Ökonomie
Die 40-Stunden-Woche hat ausgedient! Mit Arbeitszeitverkürzung gegen Mental Load und wie hängen Arbeitszeitverkürzung mit Lebensqualität, Gerechtigkeit und Klima zusammen? Wie lässt sich eine Perspektive entwickeln?

III
Was kann ich selbst tun, um gegen die mentale Belastung vorzugehen?
Stefanie Mädler, Psychologin und Expertin für mentale Gesundheit

Im Workshop geht es darum, persönliche Erfahrungen auszutauschen, den eigenen Handlungsspielraum zu reflektieren und durch praktische Methoden gegebenenfalls zu erweitern, so dass sich Veränderungen direkt in den Alltag übertragen lassen und zu mehr Lebenszufriedenheit führen.

IV
„who cares?“ – Mental Load und Sorgearbeit fair teilen
Susanne Maier, Deutscher Frauenrat
Um Mental Load fair verteilen zu können, braucht es nicht nur individuelles Engagement, sondern auch strukturelle Rahmenbedingungen und ein gesellschaftliches Grundverständnis für die Problematik. Hier ist (auch) die Politik gefragt. Im Workshop werden Strategien und Forderungen erarbeitet, die an den Rahmenbedingungen für die Verteilung mentaler Belastung ansetzen.

Anmeldung zum Lehrgang

Hiermit melde ich mich für den folgenden Lehrgang an.

Lehrgangsdaten

Lehrgangsbezeichnung: Frauen Stärken - Fachtagung Mental Load
Lehrgangsort: DGB Willi-Bleicher-Straße 20, 70174 Stuttgart
Datum des Lehrgangbeginns: 27. November 2024

An welchem Workshop möchten Sie teilnehmen? (zutreffendes bitte ankreuzen)

Workshop 1 „Betriebliche Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten des Betriebs- und Personalrats“ WS1

Workshop 2 „Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich - alles nur Utopie!“ WS2

Workshop 3 „Was kann ich selbst tun, um gegen die mentale Belastung vorzugehen?“ WS3

Workshop 4 „"who cares?" - Mental Load und Sorgenarbeit fair teilen“ WS4

Sind Sie DGB Gewerkschaftsmitglied? (zutreffendes bitte ankreuzen) Ja Nein

Meine persönlichen Daten _____

Name, Vorname: _____

Straße / Hausnummer: _____

Postleitzahl / Wohnort: _____

Telefon Mobil: _____ E-Mail: _____

Datum

Ort

Unterschrift

Freistellungsregelung

§ 18 Abs. 2 ChancenG, 37 Abs. 6 BVerfG § 54 Abs. 1, BPersVG, § 44 Abs.1 LPVG BW & analog Regelungen für MAV

Das IG Metall Bildungszentrum Lohr – Bad Orb ist anerkannter Bildungsträger gemäß Bildungszeitgesetz Baden Württemberg (AZ 12c11-6002-61).

Eine Freistellung erfolgt auch nach Bildungszeitgesetz Baden – Württemberg.

Seminarleitung

Jessica Messinger, Abteilungsleiterin Frauen- und Gleichstellungspolitik und Bezirksfrauensekretärin DGB Baden - Württemberg

Ansprechpartnerin beim DGB

Jessica Messinger
Mail: Jessica.Messinger@dgb.de
Telefon: 0711 2028 259
Mobil: 0175 292 42 72

Anmeldungen BzG bitte bis spätestens 18.09.2024 an:

<https://tinyurl.com/2uupuh99>