



## Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

16. Januar 2023

Gesellschaft & Soziales, Homepage, Veranstaltungen

### **Online-Workshop zur Last der täglichen Aufgaben**

„Wie schaffst du das eigentlich alles? Gar nicht! - Arbeit, Familienarbeit, Haushalt und alles gleichzeitig – die Last der täglichen Aufgaben ist Gegenstand eines Online-Workshops des Sozialleistungs- und Jobcenters in Wiesbaden gemeinsam mit der Agentur für Arbeit Wiesbaden, der Agentur für Arbeit Mainz und dem Jobcenter Mainz am Montag, 27. Februar, von 9 bis 11 Uhr. Ab sofort und bis zum 23. Februar können sich Interessierte per E-Mail unter [bca@wiesbaden.de](mailto:bca@wiesbaden.de) anmelden.

Auch Alltagsheldinnen und Alltagshelden sind manchmal überlastet. Dabei spielt die unsichtbare Denkarbeit, der sogenannte „Mental Load“ - eine ständig ratternde Liste im Kopf - eine große Rolle. Berufs- und Familienalltag müssen geplant und organisiert werden. Wie die täglichen Aufgaben anders verteilt werden können, erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Online-Workshops von Referentin Michaela Haas von „WorkBalance“. Sie lernen, wie man bei der Vielfalt der Aufgaben den Überblick behält und Arbeiten delegieren kann, um so Freiräume für eigene Bedürfnisse zu erhalten.

Für Fragen steht die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Karolina Strzeszewski, unter Telefon (0611) 312541 zur Verfügung. Die Zoom-Zugangsdaten sowie technische Hinweise werden rechtzeitig vor der Veranstaltung an die Angemeldeten übersandt.

+++