skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

Mental Load

Die mentale Belastung reduzieren

Kurstyp	Seminar
Themen	Persönlichkeitsentwicklung
Beschreibung	Fühlen Sie sich ständig verantwortlich für alles? Haben Sie das Gefühl, an alles denken zu müssen – Termine, Aufgaben, To-dos – während andere scheinbar unbeschwert durch den Tag gehen? Dieses unsichtbare Gedankenkarussell wird als Mental Load bezeichnet und betrifft besonders Menschen, die viele organisatorische und emotionale Aufgaben übernehmen. In diesem Workshop setzen Sie sich damit auseinander, wieso die einen mehr unsichtbare Arbeit übernehmen als andere, wieso es manchen schwer fällt, Aufgaben abzugeben und welche Persönlichkeitsaspekte dabei eine Rolle spielen. Und Sie wissen danach, welche Schritte Sie unternehmen können, um den eigenen Mental Load zu reduzieren.
Was Sie erwartet	Sie reflektieren Ihren Persönlichkeitstyp und diskutieren und entwickeln Handlungsoptionen, um mehr Zeit zu schaffen: für die wirklich wichtigen Aufgaben, für sich selbst, für mehr Lebensqualität. • Kurzweilige Theorie-Inputs • Vermittlung Praxiswissen • Diskussionen und Austausch • Selbstreflexion • Gruppenarbeiten • Übungen
Ermässigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft

Inhalte in Kürze	• Was ist Mental Load? Gemeinsames Verständnis des Begriffes.
	• Mental Load erkennen – bei sich selbst und anderen.
	• Mental Load im Team konstruktiv ansprechen: So gelingt es.
	• Mental Load reduzieren: Wieso fällt es uns schwer, Aufgaben abzugeben und Verantwortung zu teilen?
	  ○ Die Effizienz-Falle: Wenn es einfach schneller geht, wenn ich es selbst mache.
	  ○ Kann ich mich auf die anderen verlassen? Die Psychologie des Vertrauens.
	  ○ Vom Helfersyndrom bis zum Perfektionismus: Persönlichkeitsaspekte, die das Abgeben erschweren.
	• Strategien und Handlungsoptionen, um aus dem Mental Load rauszukommen.

Teilnehmende	...
Dauer	1 Tag
Termin/e und Ort/e	• 10.06.2025 / 08:30 - 16:30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
Preis	595 CHF
Trainer/-in	Stefanie Neuhauser lic. phil. Stefanie Neuhauser, DAS Neuropsychologie, Trainerin, Gründerin BrainDate AG Als Neuropsychologin und langjährige Trainerin hat sich Stefanie Neuhauser intensiv mit der Lern- und Arbeitsweise des Hirns auseinandergesetzt. Dieses ist in der modernen Arbeitswelt nochmals besonders herausgefordert. Der Schlüssel zu Erfolg und mentalen Gesunderhaltung ist ein durchdachtes Selbstmanagement. Menschen dabei zu unterstützen ihr Selbstmanagement der neuen Arbeitswelt anzupassen und aufzuzeigen, was die Möglichkeiten und die Begrenzung des Hirns sind und mit allfälligen Mythen aufzuräumen, ist einer der Hauptmotivatoren von Stefanie Neuhauser.

Bildungsberater/-in

Karin Wild
+41 44 974 30 47
KWild@kv-business-school.ch