

Workshops & Vorträge



1

Wechseljahre im Business-Kontext

- Daten und Fakten zu den Wechseljahren:
 - Beginn und Dauer der Wechseljahre,
 - mögliche Symptome,
 - Phasen der Wechseljahre & deren Besonderheiten.
- Warum Wechseljahre eben KEIN privates Thema sind.
- Zahlen und Hintergründe aus der Arbeitswelt.
- Optionen zur Symptomlinderung
- Mythen & Fakten zur Hormoneratztherapie
- Wie kann es gelingen, die wachsende Zahl an Mitarbeitenden in der Perimenopause bestmöglich zu unterstützen, ihre Expertise im Unternehmen zu halten und sie NICHT an den vorzeitigen Ruhestand zu verlieren?
- *Perimenopausensupport als Wettbewerbsvorteil:*
Gesunde, glückliche Mitarbeitende als Aushängeschild für Ihr Unternehmen

2

"Wechseljahre & Kindererziehung: Das hormonelle Chaos gemeinsam gut bewältigen"

In Zeiten hormoneller Umstellung kommen im beruflichen wie im privaten Umfeld gleich mehrere Herausforderungen auf dich zu. Das trifft ALLE Geschlechter gleichermaßen.

Workshops & Vorträge



Hast du mal nachgerechnet?

Vermutlich trifft auch in deiner Familie perimenopausales Hormonchaos auf (prä-)pubertäre Veränderungen deiner Kids.

Teenager in der Pubertät machen eine herausfordernde Zeit durch. Das ist gesellschaftlicher Konsens.

Doch wie sieht's um den Konsens aus, wenn es um Frauen in den Wechseljahren geht?

Die hormonellen Umstellungen in der Perimenopause sind in ihrem Ausmaß mit denen der Pubertät durchaus vergleichbar.

Und gleichzeitig sind wir darüber bei weitem nicht so gut informiert.

Noch nicht. Das ändern wir.

Mit unserem gemeinsamen Gesundheitsvortrag zum Thema Perimenopause.

*Wann gehen sie los, die Wechseljahre?

*Wie kannst du das feststellen?

*Was kannst du tun?

*Wie kann dich dein:e Partner:in in dieser besonderen Zeit bestmöglich unterstützen?

Workshops & Vorträge



*Und wie um Himmels Willen kann es gelingen, in all dem Hormontrubel auch noch glücklich zu bleiben?

Besprechen wir.

3

„Zyklusgesundheit – So viel mehr als nur ‚Frauensache‘“

Themenfelder:

- Warum betrifft der Zyklus ALLE Menschen?
- physiologische Grundlagen des Zyklus
- Dialog zwischen Mittelhirn und Eierstöcken
- Entwicklung der follikulären Reserve
- die Big Player der weiblichen Sexualhormone und ihr Einfluss auf die Funktionen von Körper und Geist

Ziele:

- Sensibilisierung für Scham und Tabu rund um das Zyklusgeschehen
- Vermittlung von Zykluswissen auch im Arbeitskontext
- Förderung des Verständnisses füreinander und somit des kollegialen Miteinanders
- Erkennen pathologischer Vorgänge: Eröffnet (Be-)Handlungsmöglichkeiten

Workshops & Vorträge



4

„Highperformance Dank Zykluspower - Mit Zyklusgesundheit zu optimaler Leistungsfähigkeit“

Wissen ist Macht.

Was uns in den meisten Lebensbereichen durchaus bewusst ist, kommt zu kurz, wenn es um die Frauengesundheit geht.

Der Frauenkörper. Der Zyklus. Die Hormone.

All das wirkt selbst im 21. Jahrhundert oft noch wie ein Mysterium.

Und es ist nach wie vor ein Tabu-Thema.

Dabei liegt genau in diesem Wissen zur Frauengesundheit so viel Kraft.

Denn jede Zyklusphase kommt mit ihrer ganz eigenen Superpower daher.

Die wiederum zu Highperformance beflügeln kann.

Vorausgesetzt, wir wissen wie.

Mit unserem Vortrag schaffen wir einen Überblick über die physiologischen Vorgänge im Laufe des Zyklus.

Und über die Auswirkungen der Sexualhormone auf den gesamten Körper.

Wir zeigen auf, was das für den Arbeitskontext bedeutet. Und welche Superpower welcher Zyklusphase innewohnt.

Workshops & Vorträge



5

Menstruationsbeschwerden

- Welche Beschwerden sind möglich?
- Wer ist betroffen?
- Wie kommen sie zu Stande? Endometriose, Adenomyose
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie sind die Unterstützungsmöglichkeiten im Arbeitskontext?

6

Zyklusmonitoring

- Was ist das?
- Worauf gilt es zu achten?
- Braucht es eine App?
- Was bringt's?
- Wie kann ich die Daten für mich nutzen
- Symptomenkomplex PMS

7

Beispiele für weitere mögliche Themen:

- Blutungsstörungen, PCO-Syndrom, Periodenprodukte
- Zyklus & Sport, zyklusgesunde Ernährung
- Brustselbstuntersuchung
 - Warum?
 - Wann?
 - Wie oft?
 - Wie?
 - Was tun bei Auffälligkeiten?

Workshops & Vorträge



- Kontrazeption
 - Nur ‚Pille: Ja oder Nein‘ war gestern.
 - Wie sehen die Optionen in der Kontrazeption aus?
 - Wo liegen Stärken und Schwächen der Methoden?
 - Wann ist Vorsicht geboten?

8

Glücksbooster für Changemaker

Als Changemaker setzt du dich aktiv für positive Veränderungen in der Gesellschaft ein. Sei es in der Flüchtlingshilfe, im Umwelt- oder Klimaschutz oder im Ehrenamt mit sozialem Fokus. Du investierst viel Zeit und Energie in deine Projekte und Ideen, um eine bessere Welt zu gestalten. Doch dabei kann es manchmal schwierig sein, die eigene mentale und emotionale Gesundheit zu erhalten und glücklich zu bleiben.

In diesem Workshop möchten wir dir helfen, deine persönliche Glücksstrategie zu entwickeln, damit du langfristig erfolgreich und glücklich als Changemaker agieren kannst. Gemeinsam mit dir möchten wir in dem Workshop einen Blick auf alles werfen, was dich glücklich macht. Wir wagen einen Blick auf andere Regionen der Welt und deren ‚Glücksgeheimnis‘. Und wir schauen uns an, was das Glücklichsein mit deiner Gesundheit und mit deinem Engagement als Changemaker zu tun hat. Du bekommst hilfreiche Methoden an die Hand, wie du Stress abbauen, Selbstzweifel überwinden und deine Motivation aufrechterhalten kannst.

Workshops & Vorträge



Information:

Oben genannte Inhalte sind nach Absprache selbstverständlich auf **weitere Themenfelder** der

- ganzheitlichen Frauengesundheit,
- des Stressmanagements und der Resilienzstärkung, sowie
- der positiven Psychologie und
- der wissenschaftlichen Erkenntnisse der Glücksforschung

erweiterbar und *auf die jeweiligen Wünsche und Anforderungen des Unternehmens anpassbar.*

Zusatzleistungen wie ein **begleitendes Workbook** oder das **Beantworten von Folgefragen per Email** sind optional zubuchbar.

Die **Dauer** der Workshops und Vorträge wird individuell vereinbart.

Workshops und Vorträge sind *online oder vor Ort* möglich.

Optional kann eine **Aufzeichnung** der Workshops und Vorträge zur konzerninternen Nutzung für 1 Jahr angeboten werden.

Female Health Education



WECHSELJAHRESBEAUFRAGTE:N

Ernennen Sie eine:n WECHSELJAHRESBEAUFRAGTE:N FÜR IHR UNTERNEHMEN als Nr. 1 Ansprechpartner:in für Ihre Mitarbeitenden.

Das ermöglicht ein Klima der Wertschätzung.

Für ein offenes und inklusives Arbeitsumfeld, in dem sich Ihre Mitarbeitenden wohl fühlen und ihr Bestes geben können.

Zusammen gehen wir's an. Mit qualifizierter Schulung, hilfreichen Informationen und optimaler Unterstützung.

1:1 COACHINGS

Buchen Sie für Ihre Mitarbeitenden ein Kontingent an 1:1 ONLINE COACHINGS bei der GLÜCKSSPRECHSTUNDE.

Zur Klärung von Fragen zur *allgemeinen Frauengesundheit, Zyklusgesundheit, Stressmanagement, Resilienzstärkung und den Wechseljahren.*

Damit Ihre Mitarbeitenden *optimal befähigt sind*, ihre eigenen *Gesundheitsentscheidungen* zu treffen und gut für sich zu sorgen.

Fragen Sie gerne nach einem **INDIVIDUELLEN PAKET zu besonders attraktiven Konditionen.**

Gerne erarbeiten wir auch bedarfsgerecht individuelle Unterstützungsmaßnahmen für die FÖRDERUNG DER FRAUENGESUNDHEIT in Ihrem Unternehmen.

1

Ganz ICH - trotz Trubel

Online Kurs zu Stressbewältigung & Resilienzstärkung

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) Kurs-ID:KU-ST-R5TG4H

Kursbeschreibung:

Der Stress in deinem Alltag nimmt zu. Und du merkst längst, dass sich das negativ auf deine mentale und körperliche Gesundheit auswirkt. Du möchtest gerne endlich etwas für deine Gesundheit tun. Genau das kannst du mit dem "Ganz ICH - trotz Trubel" Online Kurs zu Stressbewältigung & Resilienzstärkung. Bestehend aus 8 Modulen führt er dich Schritt für Schritt hin zu neuer Gesundheitskompetenz. Du wirst erlernen, wie du mit Hilfe von gesundheitsförderlichem, stresssenkenden Verhalten, Bewegung, Entspannungsverfahren und ausgewogener Ernährung deine Gesundheit nachhaltig stärkst. Und dem Stress entgegenwirkst. Jedes der 8 Module beginnt mit einer Videopräsentation zur Einführung in das jeweilige Modulthema, gefolgt von zahlreichen Übungen, Vertiefungsübungen und Meditationsanleitungen. Hinweis: Die im Konzept angebotenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich vor allem an gesunde erwachsene Frauen, die der zunehmenden Stressbelastung in ihrem Leben bewusst nachhaltig gesundheitsförderliche Maßnahmen entgegensetzen wollen. Der Alltag von Frauen und insbesondere von Mamas ist durch multiple private und berufliche Herausforderungen geprägt. Um zeitlich möglichst flexibel zu bleiben, wurde das vorliegende Angebot als Online-Selbstlerner:innen-Kurs konzipiert. So erhalten auch Menschen, die im Alltag beruflich und privat stark eingespannt sind, die Möglichkeit, in ihrem individuellen Tempo, Schritt für Schritt das nötige Wissen zur Stressreduktion zu erarbeiten und mit Hilfe von Übungen fest in ihren Alltag zu integrieren. Maßnahmen zum multimodalen Stress- & Ressourcenmanagement ersetzen keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Das Vorliegen schwerer, behandlungsbedürftiger psychischer Erkrankungen stellt eine Kontraindikation zur Teilnahme dar.

Es handelt sich um ein reines Selbstlernprogramm, das die Teilnehmenden im eigenen Tempo absolvieren können. Die Beiträge starten jeweils mit einer Videopräsentation zum Thema, gefolgt von Übungen zur Vertiefung des Gelernten.

Kursdauer: 8 Wochen

Teilnahmegebühr: 149€, attraktiver Paketpreis möglich

[Zu den Infos](#)



Hot Times, Baby!



Online Kurs zu den fabelhaften Wechseljahren

Beschreibung:

Du möchtest dich von den Wechseljahren nicht aus der Bahn werfen lassen?

Dann bewahre dir doch einfach deine Gelassenheit.

Und gewinne mit diesem Kurs die Klarheit und Sicherheit, die du brauchst, um deine eigenen Gesundheitsentscheidungen zu treffen und entspannt durch diese Zeit zu gehen.

Ganz gleich, ob du dich in aller Ruhe auf deine Wechseljahre vorbereiten möchtest, ob du neuen Symptomen gern auf den Grund gehen magst oder ob du dich bereits mittendrin befindest in deinen "Hot Times":

In diesem 6-Wochen-Online-Programm erfährst du ALLES rund um deine fabelhaften Wechseljahre.

Und natürlich erlernst du auch, was du tun kannst, wenn dir was ordentlich auf den Keks geht.

Ernährung, Libido, Schlaf, Job:

Leb dein Leben so, dass es DIR GUT GEHT.

Das Programm bietet fachliche Hintergründe zu den Vorgängen der Wechseljahre und zeigt Therapieoptionen auf, so dass die Teilnehmenden optimal für diesen neuen Lebensabschnitt gewappnet sind.

Inhalte:

Part 1: Hormone & Zyklus

Part 2: Start & Dauer der Wechseljahre

Part 3: Urogenitale Veränderungen

Part 4: Lifestyle, Schlaf, Entspannung, Achtsamkeit

Part 5: Ernährung

Part 6: Pflanzliche Optionen & Hormonersatztherapie

Part 7: Die Kraft des Umschwungs

Es handelt sich um ein reines Selbstlernprogramm, das die Teilnehmenden im eigenen Tempo absolvieren können.

Die Beiträge starten jeweils mit einer bewusst kurz und informativ gehaltenen Videopräsentation zum Thema, gefolgt von Übungen zur Vertiefung des Gelernten.

Kursdauer: 6 Wochen

Teilnahmegebühr: 249€, attraktiver Paketpreis möglich

Zu den Infos



3 Mama im GLÜCK

Online Kurs für Stresssenkung im Spannungsfeld Mama-Alltag & Berufsleben

Beschreibung:

Im Alltag als berufstätige Mama kommt dir schnell die Leichtigkeit abhanden.

Du reibst dich auf zwischen Familie und Job. Dabei wünschst du dir, deinen Rhythmus zu finden.



Mit wirksamen Methoden zur Stresssenkung und Resilienzstärkung, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst.
Und die sich nicht nach einem weiteren To Do anfühlen.

Tappe nicht in die Mama-Burnout-Falle!

Sag Mental Load & Stress getrost Adieu!

Und: Willkommen LIEBLINGSLEBEN!

Nutze den einzigartigen Mix aus

- * Mind Body Medizin,
- * Positiver Psychologie &
- * meinem ärztlichen Know-How

aus mehr als 1 Jahrzehnt in der Frauenheilkunde
zur Entfaltung DEINER WEIBLICHEN SUPERPOWER.

Es handelt sich um ein reines Selbstlernprogramm, das die Teilnehmenden im eigenen Tempo absolvieren können.
Die Beiträge starten jeweils mit einer bewusst kurz und informativ gehaltenen Videopräsentation zum Thema, gefolgt von Übungen zur Vertiefung des Gelernten.

Kursdauer: 21 Tage

Teilnahmegebühr: 129€, attraktiver Paketpreis möglich

[Zu den Infos](#)

