
Menopause am Arbeitsplatz – Wissen, Verständnis & praktische Unterstützung

Gesund durch alle Lebensphasen – auch im Job!

Die Menopause betrifft jede Frau und viele erleben diese Phase mitten im Berufsleben. Dennoch ist sie oft ein Tabuthema. Mein Coaching- und Vortragspaket bringt Wissen, Verständnis und konkrete Lösungen in Ihr Unternehmen.

Warum Menopause-Coaching für Ihr Unternehmen?

- Stärkt Gesundheit & Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiterinnen
- Erhält Produktivität trotz menopausaler Herausforderungen
- Fördert eine offene, unterstützende Unternehmenskultur
- Unterstützt Führungskräfte & Human Resources mit praxisnahen Lösungen

Ziel des Angebots

- Aufklärung über medizinische und psychische Aspekte der Menopause
- Sensibilisierung von Führungskräften, Teams und Human Ressource
- Stärkung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Selbstfürsorge betroffener Mitarbeiterinnen
- Förderung eines offenen, wertschätzenden Umgangs mit dem Thema

Vorträge / Coaching Pakete / Kommunikation (modular kombinierbar)

1. Impulsvortrag: „Menopause am Arbeitsplatz – verstehen, entlasten, unterstützen“

Dauer: 60–90 Minuten | Online oder Inhouse

2. Vorträge & Workshop-Module

Dauer: 90 Minuten oder halbtags / Online oder Inhouse

- Ernährung & hormonelle Balance
- Bewegung & Aktivität trotz Erschöpfung
- Besser schlafen in der Menopause
- Stressmanagement & Selbstfürsorge
- Hormontherapie: Was Sie wissen, sollten

3. Begleitmaterialien & Human Ressource-Input

- Handouts, Checklisten, Toolkits für Führung & BGM
- Optional: Strategieberatung für langfristige Integration ins Gesundheitsmanagement

4. Unterstützung & Maßnahmen im Betrieb

- Flexible Arbeitszeiten & Pausenregelungen
- Anpassung der Raumtemperatur / Dresscode
- Interne Anlaufstellen / externe Beratung vermitteln

Formate:
Beratung HR (Policy & Maßnahmenkatalog)
Mustervorlagen für Betriebsvereinbarungen
Analyse: Wo steht unser Unternehmen?

5. Coaching für betroffene Mitarbeitende

- Umgang mit Symptomen im Berufsalltag
- Selbstfürsorge & Resilienz Strategien
- Kommunikation im Team

Formate:
Einzel- oder Gruppencoaching
Workbook zur Selbstreflexion
Movement Snacks für den Alltag
Tipps für Stressbewältigung & Schlafhygiene

5. Kommunikationsstrategie & Unternehmenskultur

- Wie wird das Thema offen & inklusiv kommuniziert?
- Interne Kampagnen: "Menopause sichtbar machen"
- Peer-Support-Gruppen auf

Formate:
Kommunikationsleitfaden (Intranet, E-Mail, Flyer)
Netzwerkbildung im Unternehmen
Aktionstag oder Awareness Week

Zielgruppe

- Mitarbeitende (alle Geschlechter willkommen)
- Human Resources & Betriebliches Gesundheitsmanagement & Teams
- Führungskräfte und betriebliche Ansprechpersonen

Formate & Umsetzung

- Online, Hybrid oder Inhouse
- Einzelne Bausteine oder mehrteilige Coaching-Serie

Preis auf Anfrage

- Transparent, fair & passend zu Ihrem Bedarf
Rabatte bei Paketbuchung oder mehreren Terminen