

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Betriebliche Gesundheitsförderung | Workshop

Starke Frauen – Wechseljahre im Job

Die Wechseljahre sind ein **natürlicher Lebensabschnitt**, der jede Frau betrifft – und doch wird er **im beruflichen Alltag oft übersehen**. Dabei können die körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser Zeit erhebliche Auswirkungen auf das **Wohlbefinden** und die **Leistungsfähigkeit** haben. Der Workshop vermittelt grundlegendes Wissen zu den gesundheitlichen Zusammenhängen. Besonders eingegangen

wird auf die Themen **Hormonhaushalt, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress**. Neben der Wissensvermittlung bietet der Workshop aber auch einen geschützten Raum, um offen über die Herausforderungen und Chancen dieser Lebensphase zu sprechen. Durch **interaktive Übungen** werden gemeinsam Wege entwickelt, um **gestärkt und selbstbestimmt** durch diese Zeit zu gehen – im Leben und im Beruf.

Inhalte

- Allgemeine Informationen zu den gesundheitlichen Aspekten der weiblichen Wechseljahre
- Häufige Symptome und hormonelle Zusammenhänge
- Auswirkungen auf Körper, Psyche und Arbeitsfähigkeit
- Ernährung gesund und hormonfreundlich gestalten
- Bedeutung von Bewegung, Schlaf und Stress; Impulse für mehr Balance im (Arbeits-) Alltag
- Praktische Tipps und interaktive Übungen für eine nachhaltige Umsetzung

Ziele

- Sensibilisierung für die gesundheitlichen Aspekte der Wechseljahre
- Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz im privaten und beruflichen Alltag

Zielgruppe

Unternehmen, die Ihre weiblichen Beschäftigten dabei unterstützen möchten, die Zeit der Wechseljahre gesund und leistungsfähig zu gestalten.

Fachliche Begleitung

Fachkräfte für Betriebliches Gesundheitsmanagement der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital
6-15 Personen

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.