

# Wechseljahre am Arbeitsplatz

Gesundheit stärken und erfolgreich im Berufsleben

<b>Kurstyp</b>	Seminar
<b>Themen</b>	Persönlichkeitsentwicklung
<b>Zielgruppe</b>	Arbeitsstätige Frauen, welche gesund durch die Wechseljahre navigieren und in der Arbeitswelt erfolgreich aktiv sein wollen.
<b>Beschreibung</b>	Die Wechseljahre können eine herausfordernde Zeit im Berufsleben sein. In diesem Seminar lernen berufstätige Frauen, wie sie mit den physischen und emotionalen Veränderungen umgehen können, ohne ihre Leistungsfähigkeit zu verlieren. Sie erfahren, wie sie ihre Stärken erkennen, ihre Gesundheit fördern und den Übergang souverän meistern können – für mehr Energie, Selbstvertrauen und Erfolg im Berufsalltag.
<b>Was Sie erwartet</b>	Das Seminar unterstützt Sie, mögliche Herausforderungen der Menopause zu erkennen und im Arbeitskontext zu meistern. Neben der theoretischen Wissensvermittlung, erarbeiten wir in der Gruppe konkrete Strategien, um Ihre Gesundheit zu stärken und mit neuen Perspektiven selbstbewusst im Berufsalltag aufzutreten.
<b>Ermässigungen und Pakete</b>	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. <a href="#">Alle Infos zur Mitgliedschaft</a>
<b>Inhalte in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Die Menopause verstehen</b> Umgang mit physischen und psychischen Symptomen und deren Einfluss auf die Arbeit</li><li>• <b>Mentale Stärke</b> Selbstbewusstsein und Resilienz in der Übergangsphase stärken</li><li>• <b>Selbstfürsorge im Arbeitsumfeld</b> Bedürfnisse erkennen und kommunizieren</li><li>• <b>Energie und Produktivität steigern</b> Strategien für den Umgang mit Stress</li><li>• <b>Perspektivenwechsel</b> die Menopause als Chance für persönliches Wachstum wahrnehmen</li></ul>
<b>Teilnehmende</b>	...
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Termin/e und Ort/e</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 08.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich</li></ul>
<b>Preis</b>	595 CHF
<b>Trainer/-in</b>	Evelyne Eyer Evelyne Eyer ist dipl. Sexualpädagogin ISP, Beraterin und Workshopleiterin für Frauengesundheit im Lebens- & Berufsalltag. Mit über 12 Jahren Erfahrung in der Finanzindustrie sowie vier Jahren im Bereich der Personalentwicklung, kennt sie sowohl die Bedürfnisse der Angestellten als auch die der Unternehmungen. Es ist ihr ein grosses Anliegen, die Themen Arbeitswelt und Frauengesundheit miteinander zu verbinden. Sie ist überzeugt, dass nachhaltiger Unternehmenserfolg auf den individuellen Ressourcen der Mitarbeitenden basiert. Nur wer seine (zyklischen) Ressourcen kennt, kann diese gezielt einsetzen.
<b>Bildungsberater/-in</b>	Claudia Fröhlich +41 44 974 30 49 sihlpost@kv-business-school.ch