Exklusiv für Frauen: Mit dem eigenen Zyklus gesund und leistungsfähig arbeiten

Nutze die natürlichen Schwankungen deiner Energie bewusst für mehr Leistungsfähigkeit, Selbstfürsorge und Gelassenheit

Viele Frauen erleben im Berufsalltag, dass Energie, Konzentration und Belastbarkeit Schwankungen unterliegen – und fragen sich, woran das liegt. Der weibliche Zyklus beeinflusst mehr als nur die Menstruation: Er kann sich auf Leistungsfähigkeit, Kreativität und Wohlbefinden auswirken. Wer diese Zusammenhänge kennt, kann den eigenen Arbeitsalltag bewusster gestalten, Ressourcen gezielter einsetzen und Herausforderungen besser meistern. In diesem Seminar lernst du, deinen Zyklus als Ressource für mehr Energie, Selbstmanagement und nachhaltige Leistungsfähigkeit zu nutzen.

Inhalte

Der weibliche Zyklus – verstehen statt gegen den eigenen Körper arbeiten
- Welche Auswirkungen hat der Zyklus auf Energie, Konzentration und Arbeitsweise?
- Die vier Zyklusphasen verständlich erklärt.
- Mythen und Fakten rund um den weiblichen Zyklus.

Female Energy Management im Berufsalltag
- Eigene Energie- und Leistungsmuster erkennen.
- Aufgaben und Arbeitsweise bewusst an den eigenen Rhythmus anpassen.
- Konzentration, Kreativität und Kommunikation phasenorientiert nutzen.
- Selbstmanagement statt Selbstoptimierung.

Strategien für herausfordernde Phasen
- Umgang mit Menstruationsbeschwerden im Berufsalltag.
- Stress reduzieren und Ressourcen gezielt einsetzen.
- Selbstfürsorge ohne schlechtes Gewissen.
- Praktische Life Hacks für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag.

Offen über Women's Health sprechen
- Wie offen möchte ich mit dem Thema umgehen?
- Sensibilisierung für einen wertschätzenden Umgang im Unternehmen.
- Impulse für eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur.
- Besonderheiten in den Wechseljahren – erste Orientierung.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Nach dem Seminar
- verstehst du, wie sich der weibliche Zyklus auf Energie, Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit auswirken kann.
- erkennst du deine persönlichen Energie- und Leistungsmuster besser.
- nutzt du die unterschiedlichen Zyklusphasen bewusster für Planung, Kommunikation und Selbstmanagement.
- entwickelst du Strategien für herausfordernde Tage und gehst gelassener mit körperlichen und mentalen Veränderungen um.
- stärkst du deine Selbstfürsorge, ohne berufliche Anforderungen aus dem Blick zu verlieren.

- erhältst du Anregungen, wie das Thema im Unternehmen offen und wertschätzend angesprochen werden kann.

Methoden

Offene Diskussion, Trainerin-Input, Workshop-Übungen, Selbstreflexion, Feedback. Das Training ermutigt zur offenen Besprechung des eigenen Zyklus, zum Erfahrungsaustausch über Stärken und Herausforderungen sowie zur Thematisierung eines bisher oft tabuisierten Bereichs.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen sowie alle Menschen, die menstruieren und ihren Zyklus besser verstehen und als Ressource für ihren Berufsalltag nutzen möchten. Insbesondere Frauen mit einem natürlichen Menstruationszyklus, die nicht hormonell verhüten. Für sie ist der unmittelbare Praxisnutzen am größten, da ein wesentlicher Teil des Seminars darauf basiert, die unterschiedlichen Zyklusphasen wahrzunehmen und für den eigenen Arbeitsalltag nutzbar zu machen. Das Seminar eignet sich insbesondere für Beschäftigte, die ihre persönliche Energie, Leistungsfähigkeit und Selbstfürsorge nachhaltig stärken möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Jasmin Schümann
Seit über 18 Jahren begleite ich Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen. Ich arbeite an der Schnittstelle von innerer Haltung und wirksamer Führung, weil ich überzeugt bin: Alles ist möglich – wenn wir Verantwortung für unser Denken und Handeln übernehmen. Mich motiviert der Moment, in dem Klarheit entsteht und Menschen ihren Gestaltungsspielraum erkennen. Ich schaffe strukturierte, lebendige Lernräume, in denen Selbstführung spürbar und Veränderung konkret umsetzbar wird.

haufe akademie

Buchungsnummer
36515

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

10.-11.12.2026
Berlin
Veranstaltungsort
NH Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 10.12.2026
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 11.12.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

20.-21.04.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Conference Center

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 20.04.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 21.04.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

09.-10.09.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 09.09.2027
09:30 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 10.09.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/36515

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/36515
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.