

# Hormongesundheit als Teil des BGM

## Wechseljahre verstehen, Tabus brechen, Gesundheit fördern

Unterstützung in den Wechseljahren ist mehr als Fürsorge – sie ist ein strategischer Erfolgsfaktor. Unternehmen, die offen damit umgehen, profitieren von einer geringeren Ausfallquote, engagierteren Teams und einem starken Employer Branding. Vor allem aber halten sie Mitarbeiterinnen, die über Jahrzehnte hinweg Wissen, Erfahrung und Loyalität aufgebaut haben. In diesem Webinar lernst du, wie du mit zielgerichtetem BGM, flexiblen Arbeitsmodellen und einer offenen Unternehmenskultur betroffene Mitarbeiterinnen unterstützt. Darüber hinaus erhältst du fundiertes Wissen zum Hormonsystem, verstehst seine Komplexität besser und bekommst konkrete Strategien an die Hand, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

### Inhalte

#### Grundlagenwissen zum Hormonsystem und den Wechseljahren

- Überblick über das Hormonsystem.
- Menopause – was passiert?
- Tabuthema erkennen: Warum werden die Wechseljahre oft nicht thematisiert?

#### Bedeutung der Wechseljahre im Unternehmenskontext

- Statistische Hintergründe.
- Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und die Fluktuation.
- Relevanz für das Employer Branding.

#### Sensibilisierung und Schaffung einer unterstützenden Unternehmenskultur

- Enttabuisierung.
- Kommunikation.
- Psychologische Sicherheit.

#### Konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für Unternehmen

- Angebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), z.B. Yoga, Stressmanagement, Ernährungsberatung.
- Verbesserung der Arbeitsplatzgestaltung (z.B. angenehmes Raumklima).
- Anpassung von Arbeitszeiten, Homeoffice-Angebote, Umgang mit betroffenen Mitarbeiterinnen, Bewusstsein schaffen.
- Kooperation mit Fachärzt:innen oder Gesundheitsdienstleistern.

#### Austausch und Best Practices

- Anregungen für Maßnahmenplänen für das eigene Unternehmen.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du erhältst fundiertes Wissen über die körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren und deren Einfluss auf die Arbeitswelt.
- Du bekommst praxisnahe Strategien, wie du betroffene Mitarbeiterinnen unterstützen und deren Leistungsfähigkeit sowie Wohlbefinden fördern kannst.
- Du lernst, Tabus zu brechen, eine offene Kommunikation zu fördern und Maßnahmen ins BGM zu integrieren.
- Zudem profitierst du von Best-Practice-Beispielen und kannst dich mit anderen Teilnehmer:innen zu erfolgreichen Ansätzen austauschen.

## Methoden

Du bekommst Trainer:innen-Input mit wissenschaftlich fundierten Grundlagen, praxisnahe Beispiele und Best-Practice-Ansätze. In interaktiven Diskussionen und durch Erfahrungsaustausch kannst du eigene Fragen einbringen und direkt von anderen profitieren. Ergänzend erhältst du kurze Reflexionsübungen sowie Arbeitshilfen und Checklisten, die dir die Umsetzung im BGM erleichtern.

## Teilnehmer:innenkreis

BGM-Koordinator:innen, Betriebliche Gesundheitsmanager:innen, Personalverantwortliche, Personalreferent:innen, Führungskräfte, HR-Manager:innen, Recruiter:innen, Personalentwickler:innen, Interessensvertreter:innen.

## 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>



## Referent:in

Derzeit keine Vita verfügbar

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

4 Std.

### Starttermine

**31.08.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 31.08.2026

09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**12.11.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 12.11.2026

13:00 Uhr - 17:00 Uhr

**23.02.2027**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42321](http://www.haufe-akademie.de/42321)

### Teilnahmegebühr

€ 440,- zzgl. MwSt.

€ 523,60 inkl. MwSt.

### Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42321](http://www.haufe-akademie.de/42321)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto: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](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)