

Einzeltraining: Zyklus und Nervensystem verstehen für mehr Energie im Job

Mit Personal Trainerin zu einem bewussteren Umgang mit deinem Zyklus und Stresslevel sowie individuellen Strategien für mehr Leistungsfähigkeit im Berufsalltag

Jeder Zyklus ist einzigartig – und ebenso individuell reagieren Körper und Nervensystem auf die Anforderungen des Berufsalltags. Möchtest du verstehen, warum deine Energie oder Konzentration schwankt, wie Zyklus und Stress zusammenhängen oder welche Strategien dich in herausfordernden Phasen unterstützen? In diesem Einzeltraining entwickelst du gemeinsam mit deiner Trainerin individuelle und praxistaugliche Lösungen, um deine Ressourcen bewusster zu nutzen und deinen Berufsalltag an deinen persönlichen Rhythmus anzupassen. So schaffst du die Grundlage für deine persönliche **Feminine Performance** – indem du deine Leistungsfähigkeit, Energie und Gesundheit im Einklang mit deinem Zyklus stärkst.

Wähle unter anderem aus diesen Themen:

Den eigenen Zyklus und dein Nervensystem besser verstehen

Du möchtest verstehen, wie sich dein Zyklus auf deine Energie, Konzentration oder Leistungsfähigkeit auswirkt – und wie Nervensystem und Cortisol dabei eine Rolle spielen.

Nach dem Training

- verstehst du die Zusammenhänge zwischen Zyklus, Nervensystem und Berufsalltag.
- erkennst du deine persönlichen Energie- und Leistungsmuster.
- weißt du, wie du deine Stärken bewusster nutzen kannst.

Den Arbeitsalltag passend zu deinem Rhythmus gestalten

Du möchtest deine Aufgaben besser an deine persönlichen Ressourcen anpassen und deine Energie gezielter einsetzen.

Nach dem Training

- planst du deinen Arbeitsalltag bewusster.
- setzt du Prioritäten passend zu deinem Energieverlauf.
- stärkst du dein persönliches Selbstmanagement.

Herausfordernde Phasen souverän meistern – mit Nervensystem-Tools

Du wünschst dir Strategien für Tage mit geringer Energie, Menstruationsbeschwerden oder erhöhtem Stress – inklusive einfacher Nervensystem-Übungen (z. B. Atemtechniken zur Vagusaktivierung) für den Alltag.

Nach dem Training

- kennst du individuelle Strategien für belastende Phasen.
- gehst du gelassener mit körperlichen und mentalen Veränderungen um.
- integrierst du wirksame Selbstfürsorge und Nervensystem-Regulation in deinen Berufsalltag.

Eigene Fragen und persönliche Situationen bearbeiten

Im Einzeltraining stehen deine individuellen Fragestellungen im Mittelpunkt – beispielsweise zu PMS, Endometriose, Wechseljahren, Kommunikation im Team oder der Vereinbarkeit beruflicher Anforderungen mit deinem persönlichen Energieverlauf.

Nach dem Training

- hast du konkrete Lösungen für deine persönliche Situation entwickelt.

- verfügst du über einen individuellen Maßnahmenplan.
- kannst du deine Erkenntnisse direkt in deinen Berufsalltag übertragen.

Dein Nutzen

Maßgeschneiderte Lösungen & direkter Praxistransfer:

Im Mittelpunkt steht dein persönliches Anliegen. Gemeinsam mit der Trainerin erarbeitest du Strategien und Techniken – von Zykluswissen bis Nervensystem-Regulation –, die speziell auf deine Situation zugeschnitten sind.

Flexible Terminplanung: Dein Leben ist schon kompliziert genug. Deshalb passen wir uns deinem Zeitplan an, um die Sessions zu einem für dich passenden Zeitpunkt durchzuführen.

Praktische Anwendung: Wir besprechen nicht nur Theorien, sondern konzentrieren uns auf praktische, sofort umsetzbare Lösungen – von Reflexion bis Atemtechnik.

In Abhängigkeit deiner gewählten Schwerpunkte u. a.:

- verstehst du besser, wie dein Zyklus Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit beeinflussen kann.
- erkennst du deine persönlichen Energie- und Leistungsmuster und nutzt deine Ressourcen bewusster.
- verstehst du, wie Cortisol und dein Nervensystem mit deinem Zyklus zusammenhängen, und lernst einfache Regulationsübungen.
- entwickelst du Strategien für herausfordernde Phasen und einen besseren Umgang mit körperlichen und mentalen Veränderungen.
- stärkst du dein Selbstmanagement und deine Selbstfürsorge im Berufsalltag.
- entwickelst du individuelle Lösungen für deine persönlichen Fragestellungen.

Hinweis zu deiner persönlichen Lernumgebung

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

Teilnehmer:innenkreis

Frauen und alle Menschen, die menstruieren und ihren Zyklus sowie ihr Nervensystem besser verstehen möchten, um ihren Berufsalltag bewusster zu gestalten.

Es eignet sich besonders für dich, wenn du deine persönlichen Energie- und Leistungsmuster besser kennenlernen, gelassener mit Stress und herausfordernden Phasen umgehen und individuelle Strategien für mehr Selbstfürsorge und einen nachhaltigen Umgang mit deinen Ressourcen entwickeln möchtest.

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>



Personal Trainer



Vanessa Martin

Ich bin Zyklus Coach und Expertin für weibliche Gesundheit, Feminine Performance und Nervensystemregulation.

Mein Ziel ist es, wissenschaftlich fundiertes Wissen praxisnah zu vermitteln und Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Motiviert hat mich meine persönliche Erfahrung in der linearen Arbeitswelt, welche weibliche Gesundheit oft ignoriert.

Deshalb habe ich mich darauf spezialisiert, die Lücke zwischen moderner Arbeitswelt, Stressmanagement und frauenspezifischer Gesundheitsbildung zu schließen.

Details zur Weiterbildung

Einzeltraining | Online

4 Stunden

Teilnahmegebühr

€ 1.140,- zzgl. MwSt.
€ 1.356,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42966

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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KGMunzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de