Zyklus und Nervensystem: Mehr Energie und Fokus im Arbeitsalltag (Präsenz)

Mit Zykluswissen und Nervensystem-Tools zu einem bewussten Umgang mit Stress und Energie

Deine Energie, Konzentration und Belastbarkeit sind nicht jeden Tag gleich – und das hat einen Grund. Dein Zyklus beeinflusst, wie dein Körper mit Stress umgeht, wie leistungsfähig du dich fühlst und welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen. In diesem Seminar erfährst du, wie Zyklus, Nervensystem und Stressregulation zusammenspielen und wie du dieses Wissen für deinen Berufsalltag nutzen kannst. Du entwickelst ein besseres Gespür für deine eigenen Muster, lernst wirkungsvolle Regulationstechniken kennen und findest Strategien, mit denen du deine Energie bewusster einsetzen und auch in anspruchsvollen Phasen souveräner mit Belastungen umgehen kannst.

Inhalte

Dein Zyklus als Ressource: Verstehe deine Energie und deinen Fokus
- Was in den vier Zyklusphasen in deinem Körper passiert – und warum sich Energie, Konzentration und Bedürfnisse verändern können.
- Wie Hormone, Stress und Regeneration zusammenspielen.
- Welche Mythen rund um den weiblichen Zyklus wissenschaftlich nicht haltbar sind.
- Welche Stärken und Möglichkeiten in den einzelnen Phasen liegen können.

Nervensystem und Stressregulation: Warum dein Körper manchmal anders reagiert
- Wie dein Nervensystem Belastung wahrnimmt und verarbeitet.
- Warum Stress, Zyklus und Erholung eng miteinander verbunden sind.
- Was passiert, wenn dein System dauerhaft im „Funktionsmodus“ bleibt.
- Wie du schneller erkennst, was dir in stressigen Situationen wirklich hilft.

Arbeite mit deiner Energie – nicht gegen sie
- Warum ein gleichbleibender Leistungsmodus nicht immer funktioniert.
- Wie du deine Aufgaben, Prioritäten und Arbeitsweise bewusster an deinen Ressourcen ausrichten kannst.
- Welche Phasen sich für Fokus, Kreativität oder Rückzug eignen können.
- Wie du mit Energietiefs, PMS oder mentaler Erschöpfung im Arbeitsalltag besser umgehen kannst.

Dein Werkzeugkoffer für mehr Ruhe, Fokus und Selbststeuerung
- Einfache Atem- und Körperübungen zur Regulation des Nervensystems.
- Schnelle Methoden für stressige Situationen im Arbeitsalltag.
- Übungen zur besseren Wahrnehmung deiner eigenen Bedürfnisse und Grenzen.
- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Energie und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

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, warum sich Energie, Fokus und Belastbarkeit im Verlauf deines Zyklus verändern können.
- erkennst du Zusammenhänge zwischen Zyklus, Stressreaktionen und deinem persönlichen Energiehaushalt.
- weißt du, wie du deine Ressourcen in unterschiedlichen Phasen gezielter nutzen kannst.
- lernst du praktische Übungen kennen, mit denen du dein Nervensystem regulieren und schneller aus Stresszuständen herausfinden kannst.

- entwickelst du individuelle Strategien, um deinen Arbeitsalltag bewusster zu gestalten und deine Leistungsfähigkeit langfristig zu unterstützen.
- stärkst du deine Selbstwahrnehmung und findest einen besseren Umgang mit deinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen.

Methoden

Das Seminar verbindet fundierte Impulse zu Zyklus, Stressregulation und Nervensystem mit praktischen Übungen und persönlicher Reflexion. Durch den Wechsel von Wissensvermittlung, Austausch, Körperübungen und Transfer in den eigenen Arbeitsalltag entsteht ein praxisnaher Raum, in dem du neue Perspektiven gewinnen und direkt anwendbare Strategien entwickeln kannst.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen mit Menstruationszyklus, die ihren Körper besser verstehen, ihren Umgang mit Stress bewusster gestalten und ihre Energie im Berufsalltag gezielter nutzen möchten. Das Seminar richtet sich an alle, die sich fragen, warum sich Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit im Verlauf des Zyklus verändern können und welche Strategien helfen, auch in anspruchsvollen Phasen gut mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

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

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.

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
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- 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

25.-26.05.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 25.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 26.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.09.2027
Frankfurt a. M./Eschborn
Veranstaltungsort
Best Western Plus iO Hotel

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 14.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42982

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/42982
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.

Zyklus und Nervensystem: Mehr Energie und Fokus im Arbeitsalltag (Live-Online)

Mit Zykluswissen und Nervensystem-Tools zu einem bewussten Umgang mit Stress und Energie

Deine Energie, Konzentration und Belastbarkeit sind nicht jeden Tag gleich – und das hat einen Grund. Dein Zyklus beeinflusst, wie dein Körper mit Stress umgeht, wie leistungsfähig du dich fühlst und welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen. In diesem Seminar erfährst du, wie Zyklus, Nervensystem und Stressregulation zusammenspielen und wie du dieses Wissen für deinen Berufsalltag nutzen kannst. Du entwickelst ein besseres Gespür für deine eigenen Muster, lernst wirkungsvolle Regulationstechniken kennen und findest Strategien, mit denen du deine Energie bewusster einsetzen und auch in anspruchsvollen Phasen souveräner mit Belastungen umgehen kannst.

Inhalte

Dein Zyklus als Ressource: Verstehe deine Energie und deinen Fokus
- Was in den vier Zyklusphasen in deinem Körper passiert – und warum sich Energie, Konzentration und Bedürfnisse verändern können
- Wie Hormone, Stress und Regeneration zusammenspielen
- Welche Mythen rund um den weiblichen Zyklus wissenschaftlich nicht haltbar sind
- Welche Stärken und Möglichkeiten in den einzelnen Phasen liegen können

Nervensystem und Stressregulation: Warum dein Körper manchmal anders reagiert
- Wie dein Nervensystem Belastung wahrnimmt und verarbeitet
- Warum Stress, Zyklus und Erholung eng miteinander verbunden sind
- Was passiert, wenn dein System dauerhaft im „Funktionsmodus“ bleibt
- Wie du schneller erkennst, was dir in stressigen Situationen wirklich hilft

Arbeite mit deiner Energie – nicht gegen sie
- Warum ein gleichbleibender Leistungsmodus nicht immer funktioniert
- Wie du deine Aufgaben, Prioritäten und Arbeitsweise bewusster an deinen Ressourcen ausrichten kannst
- Welche Phasen sich für Fokus, Kreativität oder Rückzug eignen können
- Wie du mit Energietiefs, PMS oder mentaler Erschöpfung im Arbeitsalltag besser umgehen kannst

Dein Werkzeugkoffer für mehr Ruhe, Fokus und Selbststeuerung
- Einfache Atem- und Körperübungen zur Regulation des Nervensystems
- Schnelle Methoden für stressige Situationen im Arbeitsalltag
- Übungen zur besseren Wahrnehmung deiner eigenen Bedürfnisse und Grenzen
- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Energie und nachhaltige Leistungsfähigkeit

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, warum sich Energie, Fokus und Belastbarkeit im Verlauf deines Zyklus verändern können.
- erkennst du Zusammenhänge zwischen Zyklus, Stressreaktionen und deinem persönlichen Energiehaushalt.
- weißt du, wie du deine Ressourcen in unterschiedlichen Phasen gezielter nutzen kannst.
- lernst du praktische Übungen kennen, mit denen du dein Nervensystem regulieren und schneller aus Stresszuständen herausfinden kannst.

- entwickelst du individuelle Strategien, um deinen Arbeitsalltag bewusster zu gestalten und deine Leistungsfähigkeit langfristig zu unterstützen.
- stärkst du deine Selbstwahrnehmung und findest einen besseren Umgang mit deinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen.

Methoden

Das Seminar verbindet fundierte Impulse zu Zyklus, Stressregulation und Nervensystem mit praktischen Übungen und persönlicher Reflexion. Durch den Wechsel von Wissensvermittlung, Austausch, Körperübungen und Transfer in den eigenen Arbeitsalltag entsteht ein praxisnaher Raum, in dem du neue Perspektiven gewinnen und direkt anwendbare Strategien entwickeln kannst.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen mit Menstruationszyklus, die ihren Körper besser verstehen, ihren Umgang mit Stress bewusster gestalten und ihre Energie im Berufsalltag gezielter nutzen möchten. Das Seminar richtet sich an alle, die sich fragen, warum sich Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit im Verlauf des Zyklus verändern können und welche Strategien helfen, auch in anspruchsvollen Phasen gut mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

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

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.

Deine Vorteile im Überblick

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

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 | Online

2 Tage

Starttermine

25.-26.11.2026
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Mittwoch, 25.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.03.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 15.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 16.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

28.-29.09.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 28.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 29.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42987

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42982
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. KG
Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de