

# Zyklusgerechtes Arbeiten - Selbstfürsorge trifft Produktivität

*Mehr Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden, weniger Krankenstand*

## Warum jetzt?

Rund 90% aller menstruierenden Frauen berichten von zyklusbedingten Beschwerden, mit direktem Einfluss auf Konzentration, Energielevel und Fehlzeiten im Job (RCOG, 2022). 14% aller Fehltage bei Frauen gehen auf Menstruationsbeschwerden zurück, wobei die Dunkelziffer hier vermutlich deutlich höher ist (Schoep et al., 2019). Gleichzeitig zeigen zahlreiche Studien aus dem Spitzensport: Ein zyklusorientiertes Training kann Leistung, Regeneration und Motivation signifikant verbessern (z. B. McNulty et al., 2020).

Unser Online-Kurs überträgt diese wissenschaftlich belegten Erkenntnisse in die Arbeitswelt. Er unterstützt Ihre Mitarbeiterinnen dabei, ihren Zyklus besser zu verstehen, Symptome zu lindern und ihre Stärken phasengerecht einzusetzen: Für mehr Gesundheit, Motivation und Leistung im Unternehmen.

## Dies führt zu:

- Weniger Krankmeldungen
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Umsetzung gesetzlicher Anforderungen im BGM
- Finanzielle Einsparungen im 5-6-stelligen Bereich
- höheres Wohlbefinden der Arbeitnehmenden
- Stressreduktion
- Förderung des Teamklimas und der Unternehmenskultur

## Unsere Themen :

### 1. Zykluswissen & hormonelle Balance

Die Teilnehmerinnen lernen, wie Hormone Leistungsfähigkeit, Stimmung und Gesundheit beeinflussen und wie sie ihren Zyklus durch Ernährung, Regeneration und Lifestyle nachhaltig in Balance bringen.

### 2. Zyklusgerechtes Arbeiten & Stresskompetenz

Wie können zyklische Stärken bewusst im Berufsalltag genutzt werden? Wir

zeigen, wie Frauen ihre Leistung phasengerecht einsetzen und gleichzeitig mit Stressphasen so umgehen, dass Erschöpfung vorgebeugt wird.

### 3. **Zyklusgerechte Unternehmenskultur & Wandel**

Unternehmen profitieren von zyklusgerechten Strukturen. Das Modul zeigt, wie Führung und Teams sensibel mit dem Thema umgehen können und welche Chancen in einem bewussteren Umgang mit weiblicher Gesundheit liegen.

#### **Das Format:**

Dauer: 6 Monate

Struktur: 3 Online-Workshops à 120 Min. inkl. Bonusmaterial & 3 Online Q&As für Fragen, Übungen & Feedback

Methodik: Interaktiv, praxisnah, wissenschaftlich fundiert

Teilnahme: Einzelpersonen oder Teams

Invest: 549€ netto pro TN

*Kontakt: [business@lets-flow.eu](mailto:business@lets-flow.eu)*

*<https://www.letsflow.reisen/lets-flow-akademie-zyklus>*

**Lets Flow Akademie für alle, die mentale Gesundheit zum Wettbewerbsvorteil machen.**