

Zyklusgerechtes Arbeiten

Selbstfürsorge trifft Produktivität

Warum diese Fortbildung?

Viele Frauen erleben im Arbeitsalltag Leistungsschwankungen, Konzentrationsprobleme oder Stressspitzen, die mit hormonellen Veränderungen im Zyklus zusammenhängen. Hormonelle Dysbalancen müssen jedoch nicht sein. Zyklusgerechtes Arbeiten zeigt, wie diese natürlichen Rhythmen bewusst genutzt und stabilisiert werden können. Unternehmen profitieren dabei doppelt, denn sie können Arbeitsausfälle aufgrund hormoneller Themen deutlich reduzieren.

Über uns

Let's Flow ist ein innovatives Weiterbildungsunternehmen und Vorreiter im Bereich moderner Bildungsseminare. Als junges, visionäres Team gestalten wir Lernen neu, praxisnah, wissenschaftlich fundiert und mit Blick auf die Arbeitswelt von morgen.

Die Themen

Zykluswissen & hormonelle Balance

Zyklusgerechtes Arbeiten & Stresskompetenz

Zyklusgerechte Unternehmenskultur & Wandel

Vorteile für den Arbeitgeber

Zyklusgerechtes Arbeiten fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation von Mitarbeiterinnen – und stärkt damit das gesamte Unternehmen. Wenn hormonelle Schwankungen verstanden und gezielt berücksichtigt werden, lassen sich Konzentrationsprobleme, Stressspitzen und Leistungseinbrüche deutlich reduzieren. Das Ergebnis sind weniger Fehltage, stabilere Teams und eine Arbeitskultur, die auf nachhaltige Gesundheit und Gleichstellung setzt.

Zusammengefasst

- Weniger Stress und Überlastung im Team
- Gesundere und zufriedenerere Mitarbeitende
- Kosteneinsparung durch weniger Fehltage
- Höhere Motivation und Energie im Arbeitsalltag
- Beitrag zu Diversität, Gleichstellung und moderner Unternehmenskultur

Details

- Laufzeit: 6 Monate (flexibel)
- 3 Module + 3 Q&As
- kleine Gruppe für Individualität
- Online & praxisnah, mit Zusatzmaterial
- 549,00€ (zzgl. Mwst.)