



**Zyklusgerechtes Arbeiten für Frauen -
Ein Bildungsimpuls für mehr Produktivität, Gesundheit und strukturelle Gleichstellung im Berufsalltag**

Hauptlernziele der Veranstaltung: Vermittlung und Steigerung des Konzepts „Zyklusgerechtes Arbeiten für Frauen – Ein Bildungsimpuls für mehr Produktivität, Gesundheit und strukturelle Gleichstellung im Berufsalltag“ sowie das Aufrechterhalten und Verbessern der beruflichen Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Stressresistenz im Arbeitskontext.

Lehrkräfte: Die Veranstaltung "Zyklusgerechtes Arbeiten für Frauen - Ein Bildungsimpuls für mehr Produktivität, Gesundheit und strukturelle Gleichstellung im Berufsalltag" wird geleitet von Trainer*innen, welche mindestens einen Bachelorabschluss in Psychologie besitzen und durch Let's Flow nach dem DVWO* Qualitäts- Siegel ausgebildet sind. Während der Ausbildung durchlaufen sie ein 4-tägiges Ausbildungswochenende und sammeln Erfahrungen im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben. Laufend nehmen sie an internen Fortbildungen zur Auffrischung der Kompetenzen und Vermittlung weiterer methodischer Techniken teil.

*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Tag 1

Dauer	Unterrichtsart- und format	Thema & Bildungsziel	Hilfsmittel
2 UE/ 90 min.	Theorie (Vortrag)	Begrüßung & Einführung - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Die Teilnehmenden lernen Ziele und Ablauf sicher einzuordnen, indem sie Erwartungen klären und den Arbeitsbezug festhalten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	Einführung in Zyklusgerechtes Yoga - Die Teilnehmenden lernen zyklusgerechtes Yoga grundlegend anzuwenden, indem sie einfache Sequenzen körperbewusst und arbeitsalltagstauglich üben	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Biologische Grundlagen - Die Teilnehmenden lernen Zyklusphasen arbeitsbezogen zu verstehen, indem sie hormonelle Einflüsse auf Konzentration verstehen, Energie und Leistungsfähigkeit verstehen. - Die Teilnehmenden lernen Auswirkungen hormoneller Übergänge (z. B. Perimenopause) auf Arbeitstempo und Belastbarkeit einzuschätzen, indem sie passende Unterstützungsoptionen am Arbeitsplatz benennen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Einführung Zyklusgerechte Entspannungsübungen - Die Teilnehmenden lernen Mikro-Erholung in den Dienstilltag zu integrieren, indem sie 2-5-Minuten-Formate (Atem, Body-Scan- Mini) als Mikropausen definieren.	Workbook, Gruppenarbeit, Präsentation, Flipchart
Programmende			

Tag 2

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
2 UE/ 90 Min.	Übung	<p>Restoratives Yoga</p> <p>- Die Teilnehmenden lernen Regeneration gezielt zu fördern, indem sie Restorative-Yoga-Haltungen als Kurzinterventionen für den Arbeitsalltag erproben.</p>	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p>Ernährung & Nährstoffe</p> <p>- Die Teilnehmenden lernen Ernährung zyklussensibel zu planen, indem sie phasenbezogene Nährstoffschwerpunkte für Arbeits- und Schichttage strukturieren.</p>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p>Stress & Schlaf</p> <p>- Die Teilnehmenden lernen Stress-Physiologie praktisch zu nutzen, indem sie Sympathikus/Parasympathikus-Signale im Job erkennen und passende Entspannung wählen. - Die Teilnehmenden lernen Schlaf und Regeneration zu verbessern, indem sie arbeitsverträgliche Schlafhygiene-Routinen (z. B. nach Spätdiensten) implementieren.</p>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	<p>Phasenabhängige Entspannungsübungen</p> <p>- Die Teilnehmenden lernen phasenabhängige Entspannung zu kuratieren, indem sie pro Zyklusphase zwei wirksame Kurzübungen für typische Job-Trigger festlegen. - Die Teilnehmenden lernen Umsetzungssicherheit, indem sie If- Then-Pläne (Trigger → Übung → Wirkung) für ihren Arbeitsplatz dokumentieren.</p>	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 3

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
2 UE/ 90 Min.	Übung	Zyklusgerechtes Yoga & Atemübungen - Die Teilnehmenden lernen den Atem als Regulator im Arbeitskontext zu nutzen, indem sie 4-7-8, Box-Breathing und verlängerte Ausatmung situationsbezogen anwenden.	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Zyklusgerechte Arbeitsgestaltung Die Teilnehmenden lernen gesellschaftliche Rahmenbedingungen zyklusgerechter Arbeit zu reflektieren, indem sie Aufgaben und Arbeitsrhythmen phasenorientiert planen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Kommunikation - Die Teilnehmenden lernen zyklusbezogene Bedürfnisse professionell zu kommunizieren, indem sie Ich-Botschaften und klare Boundary-Sätze in Arbeitsgesprächen einsetzen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Individueller Fahrplan zyklusgerechte Arbeitsgestaltung - Die Teilnehmenden lernen einen individuellen Wochenfahrplan zu erstellen, indem sie Phasen, Aufgaben, Pausen und Entspannungsanker kalenderbasiert abbilden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	Anleitung Zyklusgerechter Entspannungsübungen - Die Teilnehmenden lernen Mikro-Anleitungen zu geben, indem sie eine 3-Minuten-Atem- oder PMR-Kurzsequenz peerbasiert anleiten.	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 4

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
2 UE/ 90 Min.	Übung	Zyklusgerechtes Yoga & Meditation - Die Teilnehmenden lernen mentale Ruhe vor anspruchsvollen Aufgaben herzustellen, indem sie Atemfokus mit kurzer Meditation als Vor-Meeting-Routine kombinieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Mentales Stressmanagement - Die Teilnehmenden lernen Stressauslöser kognitiv zu entschärfen, indem sie belastende Gedanken mit Reframing und Akzeptanztechniken im Job bearbeiten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Zyklusgerechte Unternehmenskultur - Die Teilnehmenden berücksichtigen betriebliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen, indem sie zyklusfreundliche Team-Routinen und Pausenstandards formulieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	Entspannung mit Reflexion des Gelernten - Die Teilnehmenden lernen Gelerntes zu konsolidieren, indem sie eine persönliche Entspannungssequenz aufnehmen/proben und	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 5

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
2 UE/ 90 Min.	Übung	<p>Yin Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen tiefe Entspannung herzustellen, indem sie Yin-Yoga-Haltungen mit langer Haltezeit sicher anwenden und für Büro-Belastungen (z. B. Sitzhaltungen) adaptieren. 	Gruppenarbeit, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<p>Frauengesundheit und Rollenbilder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Frauengesundheit einzuordnen, indem sie deren Auswirkungen auf Teilhabe und Arbeitsgestaltung im Betrieb benennen. - Die Teilnehmenden lernen Rollenbilder kritisch zu hinterfragen, indem sie berufliche Erwartungsnormen identifizieren und zyklusfreundliche Handlungsräume definieren. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
3 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p>Austausch, Reflexion & Transfer in den Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen wirksame Mikro-Interventionen auszuwählen, indem sie im Austausch funktionierende Tools für den Arbeitsplatz priorisieren. - Die Teilnehmenden lernen den Transfer abzusichern, indem sie konkrete If-Then-Pläne für wiederkehrende Job-Stressoren finalisieren. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen ihren beruflichen Nutzen zu dokumentieren, indem sie die wichtigsten Tools kurz anleiten, Feedback einholen und nächste Schritte terminieren (Abschluss & Evaluation). 	Workbook, Präsentation, Flipchart
Veranstaltungsende			