

Seminarbestätigung

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Die Wechseljahre können eine herausfordernde Zeit im Berufsleben sein. In diesem Seminar lernen berufstätige Frauen, wie sie mit den physischen und emotionalen Veränderungen umgehen können, ohne ihre Leistungsfähigkeit zu verlieren. Sie erfahren, wie sie ihre Stärken erkennen, ihre Gesundheit fördern und den Übergang souverän meistern können – für mehr Energie, Selbstvertrauen und Erfolg im Berufsalltag.

Preis	CHF 650
Dauer	1 Tag
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	vor Ort
Inhalt in Kürze	• Die Menopause verstehen Umgang mit physischen und psychischen Symptomen und deren Einfluss auf die Arbeit • Mentale Stärke Selbstbewusstsein und Resilienz in der Übergangsphase stärken • Selbstfürsorge im Arbeitsumfeld Bedürfnisse erkennen und kommunizieren • Energie und Produktivität steigern Strategien für den Umgang mit Stress • Perspektivenwechsel die Menopause als Chance für persönliches Wachstum wahrnehmen
Ihr Nutzen	Das Seminar unterstützt Sie, mögliche Herausforderungen der Menopause zu erkennen und im Arbeitskontext zu meistern. Neben der theoretischen Wissensvermittlung, erarbeiten wir in der Gruppe konkrete Strategien, um Ihre Gesundheit zu stärken und mit neuen Perspektiven selbstbewusst im Berufsalltag aufzutreten.
Zielgruppen	Arbeitstätige Frauen, welche gesund durch die Wechseljahre navigieren und in der Arbeitswelt erfolgreich aktiv sein wollen.

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Daten 2026

Samstag, 21. März 2026

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

Samstag, 24. Oktober 2026

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

Firmenseminar

[Firmenseminar buchen](#)

Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.



Claudia Fröhlich

Beratung

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00