

Ein Fortbildungsangebot der Johanniter-Schwesternschaft e.V.

Worum geht es:
Die Wechseljahre betreffen viele Frauen direkt oder indirekt – und dennoch wird im beruflichen Alltag kaum darüber gesprochen. Dieses Fortbildungsangebot vermittelt verständliches, wissenschaftlich fundiertes Wissen über die körperlichen, mentalen und emotionalen Veränderungen in dieser Lebensphase.
Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Erfahrungen besser einzuordnen, Symptome zu verstehen und hilfreiche Strategien für den Umgang im Alltag zu entwickeln. Der Vortrag schafft einen geschützten Rahmen für Information, Entlastung und Orientierung.

Seminarinhalte:
- Überblick über die Phasen der Wechseljahre und häufige Symptome
- Wechselwirkungen zwischen hormonellen Veränderungen und körperlichem sowie mentalem Wohlbefinden
- Einfluss von Belastung, Arbeitsalltag und Lebenssituation
- Umgangsstrategien für herausfordernde Symptome
- Impulse für Selbstfürsorge und gesundheitsfördernde Routinen
- Reflexion über gesellschaftliche Tabus und Erwartungsdruck
- Raum für Fragen und Austausch

Seminarzeiten:
18:00 – 19:30 Uhr

Seminarort:
Online via Zoom

Zielgruppe:
Johanniterschwestern sowie Interessierte

Foto: Pixabay

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Wechseljahre verstehen:
Wissen, Orientierung und Selbstfürsorge

25.03.2027
Online

Referentin:
Dr. Jennifer Chan de Avila,
Politikwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Gender, Intersektionalität und Körperpolitik.
Ausgebildete Menopause-Doula und Mitglied im Deutschen Verband für Wechseljahreberatung (DVWB).
Autorin des Buches: *Wechseljahre am Arbeitsplatz: Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement* (Transcript, 2025).

Seminarpreis:
66 Euro
Die Kosten für Johanniterschwestern übernimmt die Schwesternschaft. Gäste überweisen bitte die Fortbildungskosten bis zum 25.02.2027 an die Johanniter-Schwesternschaft e.V.
IBAN: DE88 1007 0024 0307 0406 00

Ihre Anmeldung:
Bis zum 25.02.2027 per E-Mail an:
info@johanniter-schwesternschaft.de oder über folgenden Link.
Spätere Anmeldungen nach Rücksprache!

Für diese Fortbildung erhalten Sie 2 Fortbildungspunkte