

**NEU**

# **WECHSELJAHRE AM ARBEITSPLATZ**

**KLAR BLEIBEN.  
KRAFTVOLL FÜHREN.  
GUT FÜR SICH SORGEN.**



**PERSPEKTIVWECHSEL  
POTSDAM**

# RESILIENZ SPEZIAL

für Einzelpersonen

Die Wechseljahre stellen viele Frauen auch beruflich vor neue Herausforderungen – oft mitten in der Karriere. Dieses Resilienz-Special richtet sich an weibliche Fach- und Führungskräfte, die bewusst mit körperlichen und emotionalen Veränderungen umgehen und ihre Leistungsfähigkeit aktiv erhalten wollen.

## ZWEI FORMATE – EIN ZIEL: STABILITÄT UND STÄRKE IM BERUFSLEBEN

- ◆ Tagesseminar (Online-Gruppenformat) – für Fach- und Führungskräfte
- ◆ Impuls-Seminar 1:1 – individuell & fokussiert (mit optionalem Coaching)





## **Tagesseminar (Online-Gruppenformat) – für Fach- und Führungskräfte**

### **Selbstführung stärken – gemeinsam in geschütztem Rahmen**

Ein intensiver Seminartag für 6–10 Frauen. Ideal, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Impulse für berufliche Selbstführung, Resilienz und Gesundheit zu gewinnen.

### **Inhalte (Auswahl):**

- Wechseljahre verstehen: Was passiert körperlich, emotional, kognitiv?
- Auswirkungen auf (Führungs-) Rolle, Kommunikation und Selbstmanagement
- Konkrete Strategien zum besseren Umgang mit individuellen Veränderungen
- Stressbewältigung und Emotionsregulation gezielt anwenden
- Resilienz und Selbstfürsorge im Berufsalltag verankern
- Entwicklung eines individuellen Selbstführungs- und Resilienzplans
- Empowerment & Stärkung der beruflichen Identität

### **Seminardaten:**

Dauer: 1 Tag

Teilnehmende: 6–10 weibliche Fach- und Führungskräfte

Format: Online via Zoom

Start: Ab September 2025

Honorar: 390 € zzgl. MwSt. pro Person

# **RESILIENZ SPEZIAL**

für Einzelpersonen



## **Impuls-Seminar 1:1 – individuell & fokussiert (mit optionalem Coaching)**

### **3,5 Stunden für Ihre persönliche Standortbestimmung**

Dieses exklusive Einzel-Format richtet sich an berufstätige Frauen in Führungsverantwortung, die ihre individuellen Themen rund um Wechseljahre, Selbstführung und berufliche Stabilität gezielt reflektieren möchten.

#### **Typische Anliegen:**

- Umgang mit Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten im Job
- Neue Selbstführung entwickeln: Balance finden zwischen Leistung und Regeneration
- Führungsrolle bewusst anpassen – klar, authentisch, empathisch
- Klarheit schaffen in beruflichen Entscheidungsphasen

#### **Seminardaten:**

Dauer: 3,5 Stunden (inkl. Pause)

Format: 1:1 Online via Zoom

Start: ab September 2025

Honorar: 420 € zzgl. MwSt. (Fixpreis für 3,5 Stunden)

Optional: Vertiefendes Einzel-Coaching im Anschluss möglich  
(individuelle Angebotsabsprache)

# **RESILIENZ SPEZIAL**

für Einzelpersonen

# RESILIENZ SPEZIAL

für Unternehmen

Rund 9 Millionen Frauen in Deutschland befinden sich aktuell in den Wechseljahren – viele von ihnen erleben Symptome, die Konzentration, Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit im Arbeitsalltag beeinträchtigen.

Jede zehnte Frau kündigt, häufig aufgrund fehlender Unterstützung im Job. In Zeiten des Fachkräftemangels ein dramatischer Verlust von Know-how, Erfahrung und Stabilität.

**Führungskompetenz stärken, Fachkräfte binden**





## SEMINARZIELE – FÜHRUNG MIT WIRKUNG UND HALTUNG

In diesem kompakten 1-Tages-Seminar entwickeln Führungskräfte und HR-Verantwortliche ein Verständnis für die Herausforderungen der Wechseljahre – und lernen, wie sie darauf klug, empathisch und lösungsorientiert reagieren können, denn Handeln ist JETZT wesentlich!

### **Ziele und Nutzen:**

- Verständnis für gesundheitliche und emotionale Belastungen in den Wechseljahren
- Souveränität in sensiblen Gesprächen mit betroffenen Mitarbeitenden
- Maßnahmenkompetenz zur Förderung von Gesundheit und Leistung
- Vermeidung von Fehlzeiten, Leistungsabfall und Kündigungen
- Erhalt von Fachwissen und Erfahrungswerten im Unternehmen
- Positionierung als moderne, verantwortungsvolle Arbeitgebermarke

### **Seminardaten:**

Dauer: 1 Tag

Format: Präsenz oder Online (als Inhouse-Seminar)

Teilnehmende: 6–12 Personen

Start: Buchbar ab September 2025

Ort: Nach Absprache in Ihrem Unternehmen oder online

# RESILIENZ SPEZIAL

für Unternehmen

# KOMPETENT & EFFEKTIV

Um nachhaltige und wirkungsvolle Veränderungsprozesse für Einzelpersonen und Unternehmen begleiten zu können und Weiterentwicklung möglich zu machen, bedarf es aus meiner Sicht einer umfassenden und stetigen Aus- und Weiterbildung, viel Einfühlungsvermögen und den Blick für Zusammenhänge. Um Ihnen das in hoher Qualität bieten zu können, entwickle ich mich selbst stets weiter und gebe mein Wissen gern an Sie weiter.

SEMINAR JETZT ANFRAGEN

[www.perspektivwechselfpotdam.de](http://www.perspektivwechselfpotdam.de)  
[mail@perspektivwechselfpotdam.de](mailto:mail@perspektivwechselfpotdam.de)  
+49 331 276 73 44

