



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Stark durch die Wechseljahre: Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein im Beruf

Produktnummer

2026-41092F

Termin

27.04.2026

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben, doch viele Frauen erleben diese Phase mit körperlichen und seelischen Herausforderungen, die sich auch auf den Berufsalltag auswirken können.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen und Strategien für mehr Wohlbefinden und Stabilität zu entwickeln. Sie erhalten fachlichen Input rund um die Wechseljahre, lernen wirksame Strategien zur Selbstfürsorge kennen und reflektieren Ihren Umgang mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder „Brain Fog“.

Ziel ist es, die eigene Lebensphase besser zu verstehen, offen damit umzugehen und gestärkt sowie selbstbewusst im beruflichen Alltag zu bestehen.

Inhalte

- Medizinischer Überblick: Was passiert in den Wechseljahren?
- Symptome und Umgang: Von Hitzewallungen bis Brain Fog – was kann ich tun
- Selbstfürsorge im Alltag: Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit, Energiehaushalt
- Kommunikation & Selbstbewusstsein: Leichter über Beschwerden sprechen
- Aktionsplan für den beruflichen Alltag

Dozierende

Silvia Cavallucci

Veranstalter

VWA Freiburg

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)