

Selbstfürsorge im Berufsalltag für Frauen ab 40

Produktnummer

2027-41092F

Termin

22.04.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 EUR

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

Die Lebensphase ab etwa 40 Jahren kann für Frauen mit unterschiedlichen körperlichen und mentalen Veränderungen verbunden sein. Dazu gehören auch hormonelle Umstellungen während der Perimenopause, Menopause und Postmenopause, die sich auf Energie, Konzentration, Stressverarbeitung und das persönliche Wohlbefinden im Berufsalltag auswirken können. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie diese Veränderungen besser verstehen und bewusster mit den eigenen Ressourcen umgehen können.

Sie lernen alltagstaugliche Ansätze aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge kennen und setzen sich damit auseinander, wie Sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen setzen und angemessen kommunizieren können. Praktische Impulse und Übungen unterstützen Sie dabei, passende Strategien für Ihren persönlichen Berufsalltag zu entwickeln und Ihre Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken.

Inhalte

- Was verändert sich ab 40?
- Körperliche und mentale Veränderungen verstehen – von der Perimenopause über die Menopause bis zur Postmenopause
- Energie, Konzentration und Stress
- Was beeinflusst meine Leistungsfähigkeit und was kann ich selbst tun?
- Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Ernährung, Bewegung, Atmung, Achtsamkeit, Pausen und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Selbstbewusstsein und Grenzen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen setzen und die eigenen Ressourcen ernst nehmen
- Kommunikation im Job
- Wie kann ich eigene Bedürfnisse angemessen kommunizieren?
- Mein persönlicher Aktionsplan
- Was möchte ich konkret in meinem Berufsalltag verändern?

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Dozierende

Silvia Cavallucci

Silvia Cavallucci ist Diplom-Sozialpädagogin, Journalistin, Yogalehrerin, Atemtrainerin und Ayurveda-Coach. Sie verbindet fundiertes Wissen mit alltagstauglichen Methoden aus Yoga, Atemarbeit, Ayurveda und Selbstfürsorge und unterstützt Frauen dabei, ihre Gesundheit und Selbstwirksamkeit zu stärken und ihren Berufsalltag bewusst zu gestalten.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Frauen ab etwa 40 Jahren, die sich mit den körperlichen und mentalen Veränderungen dieser Lebensphase auseinandersetzen und ihre Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag langfristig stärken

Veranstalter

VWA Freiburg