„Es geht darum, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das nicht nur produktiv, sondern auch fürsorglich, verständnisvoll und inklusiv ist.“



Wer bin *ich?*

Mein Ziel: Engagement für mehr Frauengesundheit am Arbeitsplatz

Die Wechseljahre sind eine emotionale und berufliche Herausforderung für Frauen – eine Achterbahn der Gefühle. Unterstützung am Arbeitsplatz ist entscheidend, um diese Phase als eine Zeit der Stärkung und des positiven Wandels zu erleben.

Ich unterstütze und begleite Sie dabei, das Thema am Arbeitsplatz erfolgreich zu meistern.

Was ist das *Ergebnis?*

Mehr Bindung, besseres Arbeitsklima und erhöhte Vielfalt am Arbeitsplatz.

- Erhöhte Mitarbeiter:innenbindung & -zufriedenheit
- Erhöhte Vielfalt & Inklusion
- Verbessertes Image & Reputation
- Verbessertes Arbeitsklima & Teamdynamik
- Geringere Krankheitsausfälle
- Bessere Talent-Akquisition & -bindung

Erfolg braucht Emotion.

www.martina-eberhart.at
+43 699 18 95 84 85
kontakt@martina-eberhart.at

martina eberhart

Wechseljahre *am Arbeitsplatz*

Workshops & Schulungen

zum Thema Frauengesundheit, für mehr Erfolg in Ihrem Unternehmen.

Martina Eberhart
Psychotherapeutin · Businesscoachin
Expertin für Wechseljahre

www.martina-eberhart.at

In Österreich gibt es **ca. 800.000 berufstätige Frauen** im Alter von 40 bis 64 Jahren, die von Wechseljahresbeschwerden betroffen sind.

75,9 %
der Frauen in Österreich sind berufstätig.

Die deutsche Volkswirtschaft verzeichnet laut einer Berechnung des Forschungsteams der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin von 2024 **jährliche Kosten von 9,4 Mrd. Euro** durch wechseljahresbedingte Auswirkungen, verbunden mit **fast 40 Millionen Fehltagen**.

Viele Frauen fühlen sich alleine gelassen,

jede 10. Frau
kündigt während der Wechseljahre sogar ihren Job.

Was ist das *Problem?*

Die Tabuisierung der Wechseljahre am Arbeitsplatz kann für Unternehmen sehr teuer werden.

Führungskräfte und Unternehmen können Frauen in den Wechseljahren unterstützen, indem sie emotionale Unterstützung bieten, Bewusstsein schaffen und flexible Arbeitsbedingungen ermöglichen. Schulungen zur Sensibilisierung, flexible Arbeitszeiten, Gesundheitsprogramme und Zugang zu Ressourcen wie Selbsthilfegruppen und spezialisierten Gesundheitsdienstleistern sind entscheidend.

Was ist die *Lösung?*

Das können Sie als Unternehmen beitragen:

1. Keine Angst vor Emotionen
Emotionale Unterstützung durch Kolleg:innen und Führungskräfte fördert die Kultur der Achtsamkeit und des Respekts.

2. Sensibilisierung & internes Bewusstsein
Schulungen und Workshops für Mitarbeiter:innen fördern das Bewusstsein zum Thema Wechseljahre und beseitigen Missverständnisse. Das führt zu mehr Zufriedenheit.

3. Flexible Arbeitsbedingungen
Dadurch kann verhindert werden, dass Frauen aufgrund der Überforderung kündigen, weil sie sich alleine gelassen fühlen.

4. Gesundheitsfördernde Maßnahmen
Das Angebot an Gesundheitsprogrammen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren zugeschnitten sind, hilft den Betroffenen.

5. Unterstützung am Arbeitsplatz
Unterstützungsgruppen, Peer-Mentoring-Programme, Einzelcoachings für Frauen sowie Offenheit seitens des Managements helfen Frauen in dieser Lebensphase.

6. Zugang zu Ressourcen
Die Bereitstellung von Informationen über Organisationen, welche Frauen in den Wechseljahren unterstützen können, sowie die Übernahme von Kosten schaffen Erleichterung.

Was ist das *Angebot?*

Workshops, individuelle Einzelcoachings & Schulungen

Um das Bewusstsein für die Wechseljahre zu stärken und falsche Vorstellungen auszuräumen, biete ich Schulungen und Workshops für Ihre Mitarbeiter:innen an. Darüber hinaus stelle ich auch Informationsmaterialien bereit, die Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Ressourcen für weitere Unterstützung umfassen.

Gerne unterstütze ich Sie als Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:innen bei diesem wichtigen Thema und stehe für Fragen gerne zur Verfügung.

Sie finden, das klingt interessant? Ich auch!

Gerne erstelle ich Ihnen ein unverbindliches Individualangebot.

Martina Eberhart
+43 699 18 95 84 85
kontakt@martina-eberhart.at
www.martina-eberhart.at