

Wechseljahre im Job

Wenn Privates auf Beruf trifft – Wissen und Strategien für Frauen im Berufsleben



Webinar

- **Verstehen, was passiert:** Klarheit über Wechseljahre im Job
- **Symptome einordnen** statt sich ausbremsen zu lassen
- **Energie bewahren:** Strategien für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- **Offen ansprechen:** sicher mit Kolleg*innen und Vorgesetzten kommunizieren
- **Vom Austausch profitieren:** neue Perspektiven und Lösungswege entdecken

Referentin



Viktoria Buckler
Wechseljahre-Coach, Speakerin und
Expertin für Wechseljahre am
Arbeitsplatz, Köln

Programm

- Klarheit gewinnen – warum Wechseljahre auch im Job relevant sind
- Herausforderungen erkennen – typische Symptome und Auswirkungen im Arbeitsalltag
- Handlungsfähig bleiben – praxisnahe Strategien für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Kommunikation erleichtern – souverän mit Kolleg*innen und Führungskräften sprechen
- Perspektiven erweitern – voneinander lernen und neue Ansätze entdecken

Webinarziel

Schlaflose Nächte, Hitzewallungen im Meeting, das Gefühl, plötzlich weniger belastbar zu sein – viele Frauen erleben die Wechseljahre als unsichtbare Bremse im Job. Genau hier setzt unser Webinar an:

Wir geben Ihnen Klarheit über die Veränderungen in dieser Lebensphase und zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und innere Stärke bewusst fördern können. Sie lernen, Herausforderungen offen anzusprechen, souverän zu kommunizieren und neue Strategien für mehr Gelassenheit und Energie im Berufsalltag zu entwickeln.

Am Ende gehen Sie mit dem guten Gefühl nach Hause: »Ich bin handlungsfähig, ich weiß, was mit mir passiert und ich habe Werkzeuge, die mich im Job stark machen.«

Wissenswertes

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an berufstätige Frauen ab 35 Jahren, die spüren, dass sich in ihrem Körper und Alltag etwas verändert – oft, ohne dass offen darüber gesprochen wird.

Ob erste Anzeichen wie Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsschwierigkeiten, oder schon spürbare Auswirkungen im Job: Hier finden Sie einen geschützten Rahmen, in dem Sie Orientierung bekommen, Antworten finden und Strategien entwickeln können.

Das Seminar ist für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Souveränität im Umgang mit den Wechseljahren im Berufsleben wünschen.

Ihr konkreter Mehrwert

- Klarheit gewinnen: besser verstehen, wie Wechseljahre den Joballtag beeinflussen
- Strategien entwickeln: wirksame Ansätze für Gesundheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit
- Kommunikation erleichtern: souverän über Bedürfnisse und Herausforderungen sprechen
- Austausch erleben: von Erfahrungen anderer profitieren und Inspiration mitnehmen

Unsere Referentin



Viktoria Buckler

Wechseljahre-Coach, Speakerin und Expertin für Wechseljahre am Arbeitsplatz, Köln

Die ehemalige Bankerin Viktoria Buckler hat als Compliance Officer in der Finanzbranche komplexe Veränderungsprozesse begleitet und Bewusstsein für sensible Themen geschaffen. Heute nutzt sie ihre Erfahrung, um die Lebensphase der Wechseljahre am Arbeitsplatz sichtbar und handhabbar zu machen. Als zertifizierte Menopause Coaching Specialist bringt sie ihr Fachwissen über hormonelle Zusammenhänge gezielt in den Unternehmenskontext ein.

Mit Leidenschaft, Humor und Wertschätzung holt sie die Wechseljahre aus der Tabuzone an den Arbeitsplatz. In ihren Vorträgen, Workshops und Programmen teilt sie Erfahrungen und praxisnahe Strategien, die Frauen im Berufsalltag stärken und Unternehmen handlungsfähig machen. Ihr Anliegen ist es, die Wechseljahre als Chance begreifbar zu machen – für Frauen und für Unternehmen.

Seminar-Vorschläge

Betriebsratswahl 2026 kompakt

2. Februar 2026, Online-Veranstaltung

EU-Entgelttransparenz: Neue Pflichten 2026

6. Februar 2026, Online-Veranstaltung

Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tabu oder Chance?

10. Februar 2026, Online-Veranstaltung

Aktives Zuhören: Schlüsselkompetenz wirksamer Führung

24. Februar 2026, Online-Veranstaltung

Souverän kommunizieren – Konflikte sicher meistern

23./24. März 2026, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

Anmeldeformular

Wechseljahre im Job: Wenn Privates auf Beruf trifft

Name

Vorname

Position

Firma

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name der Assistenz

Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

Freitag, 27. März 2026

10:00–11:30 Uhr

Online-Zugang ab 9:45 Uhr

Seminar-Nr. 2603SW542W

Teilnahmegebühr

€ 280,– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden.

Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen:
www.akademie-heidelberg.de/agb



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH

Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg

Telefon 06221/65033-0

info@akademie-heidelberg.de

www.akademie-heidelberg.de