

Wechseljahre im Job

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



Webinar

Wechseljahre im Job –
kein Tabu, sondern Ihre
Chance auf Stärke,
Gesundheit und
Souveränität!

- **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

Prompt Engineering effektiv nutzen

9. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Online überzeugen mit Stimme, Präsenz und Klarheit

14./15. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Kommunikation auf Augenhöhe – Erfolgreich im Umgang mit Konflikten

20./21. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Gremienarbeit souverän organisieren – rechtssicher, digital und praxisnah

11. November 2025, Online-Veranstaltung

Webtexte schreiben – auf den Punkt

26. November 2025, Online-Veranstaltung

Schreibwerkstatt Klartext schreiben

2. Dezember 2025, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Wechseljahre im Job: Wenn Privates auf Beruf trifft

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

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

Termin und Seminarzeiten

Freitag, 12. Dezember 2025

10:00–11:30 Uhr

Online-Zugang ab 9:45 Uhr

Seminar-Nr. 2512SW542W

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

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.

- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Browser teilnehmen.

- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH

Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg

Telefon 06221/65033-0

info@akademie-heidelberg.de

www.akademie-heidelberg.de