

Samen sterker door de Overgang



De overgang: nieuwe fase, nieuwe kans, ander gevoel

Doel:

De overgang is een natuurlijke levensfase die vaak met misverstanden en onbegrip omgeven is. Met openheid, kennis en herkenning kunnen vrouwen zich gesteund voelen – zowel thuis als op de werkvloer.

Inhoud:

Tijdens deze workshop wordt er op een toegankelijke manier stilgestaan bij:

- **Symptomen en veranderingen** – van opvliegers tot slaapproblemen en de vele gezichten die de overgang kan hebben.
- **Overlap met burn-outklachten** – vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen worden onterecht aangezien voor een burn-out of depressie.
- **Feiten en cijfers** – inzicht in wat de overgang inhoudt, wanneer die zich voordoet en hoe lang deze fase kan duren.
- **De rol van de werkgever** – hoe organisaties vrouwen praktisch en mentaal kunnen ondersteunen.
- **Collegiale steun** – hoe collega's bijdragen aan een veilige en begripvolle werkomgeving.

Voor wie:

Werknemers van bedrijven die meer willen begrijpen over de overgang en de impact ervan.

Resultaat:

Kennis, herkenning en begrip, zodat steun vanzelfsprekender wordt – thuis én op het werk.



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl