

Grip op de overgang



Een interactieve workshop over vrouwengezondheid, leefstijl en welzijn

De overgang is een natuurlijke levensfase, maar kan veel invloed hebben op hoe vrouwen zich voelen, slapen, denken en functioneren. Toch worden klachten niet altijd herkend of in verband gebracht met de overgang.

In de workshop Grip op de overgang combineren een huisarts met een praktijk voor leefstijl en welzijn en een coach en ervaringsdeskundige hun kennis en ervaring. Zo brengen we medische inzichten en persoonlijke herkenning samen in een praktische, toegankelijke en interactieve bijeenkomst.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Inzicht in de overgang en de verschillende manieren waarop klachten zich kunnen uiten.
- Leefstijl en welzijn: ontdek welke rol slaap, stress, energie, beweging en voeding kunnen spelen.
- Praktische handvatten om zelf mee aan de slag te gaan.
- Ruimte voor vragen, herkenning en uitwisseling in een veilige sfeer.

Voor wie?

Voor organisaties die willen investeren in de gezondheid, het welzijn en de duurzame inzetbaarheid van vrouwelijke medewerkers.

Praktisch

De workshop wordt verzorgd op locatie bij uw organisatie. De duur, groepsgrootte en inhoud stemmen we af op uw wensen en de behoeften van de deelnemers.

Geef de overgang aandacht op de werkvloer

Benieuwd wat deze workshop voor uw organisatie kan betekenen?

Neem vrijblijvend contact op.