

# Zyklusorientiertes Arbeiten für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Job

## Mit Zyklusmanagement Gesundheit und Karriere fördern

Mit zyklusorientiertem Arbeiten kannst du dein Wohlbefinden und deine Arbeitsfähigkeit verbessern. Es bringt die Unternehmenskultur voran. Wir starten mit den Grundlagen: Verstehen, wie die vier Phasen des Zyklus den Arbeitsalltag beeinflussen. Wir zeigen, wie du die Stärken jeder Phase für deine Tätigkeit nutzt und Stolperfallen vermeidest. Im Praxisteil werden Möglichkeiten des Selbstmanagement aufgezeigt, um deine Aufgaben optimal auf deinen Bio-Rhythmus abzustimmen, statt gegen deinen Körper zu kämpfen. Außerdem besprechen wir den Umgang mit Menstruationsbeschwerden und das Arbeiten in den Wechseljahren. Unser Ziel: Ein offener, inklusiver und zyklusorientierter Arbeitsplatz.

### Inhalte

#### Einführung ins Zyklusmanagement im Arbeitsumfeld

- Bedeutung und Vorteile für Organisationen.
- Förderung einer offenen und inklusiven Unternehmenskultur.
- Ein Zyklusorientiertes Arbeitsumfeld fördert Gesundheit und Karriere.

#### Grundlagen des Menstruationszyklus

- Die vier Phasen des Zyklus und ihr Einfluss auf den Arbeitsmodus.
- Hormonelle Einflüsse auf das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit.
- Stärken und Stolperfallen der einzelnen Phasen für sich erkennen und nutzen.
- Zyklisch arbeiten in einer linearen Welt.

#### Praxisteil Zyklusmanagement: Nutzen Sie ihren natürlichen Rhythmus

- Zyklusbeobachtung als Grundlage.
- Zyklusbewusstes Arbeiten am Arbeitsplatz und in Projekte integrieren.
- Deine Vision für einen zyklusorientierten Arbeitsmodus entwerfen.
- Life-Hack: Die 1%-Regel anwenden.

#### Eigenverantwortung übernehmen

- Strategien für den Umgang mit Menstruationsbeschwerden.
- Perspektivwechsel: Bürde Menstruation.
- Wie kommunizierst du deine Erkenntnisse zum zyklusorientierten Arbeiten effektiv im Büro?
- Sensibilisierung für einen menstruationsgerechten Arbeitsplatz.
- Arbeiten in den Wechseljahren: Was erwartet dich? Änderung des Blickwinkels.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Vorteile des Zyklusmanagement am Arbeitsplatz kennenlernen und ein zyklusbewusstes Umfeld gestalten.
- Wissen um den Zyklus und die Wechseljahre erwerben und das Verständnis für den eigenen Körper stärken.
- Zyklische Phasen optimal für die eigene Leistungsfähigkeit nutzen und eine eigene Vision für einen zyklusorientierten Arbeitsmodus entwickeln.
- Strategien für den konstruktiven Umgang mit Menstruationsbeschwerden.
- Sensibilisierung für einen menstruationsgerechten Arbeitsplatz.
- Einen Beitrag zur Period Positivity und Gendersensibilisierung im Unternehmen leisten.

## Methoden

Offene Diskussion, Trainer-Input, Workshop-Übungen, Selbstreflexion, Feedback. Das Training ermutigt zur offenen Besprechung des eigenen Zyklus, zum Erfahrungsaustausch über Stärken und Herausforderungen sowie zur Thematisierung eines bisher oft tabuisierten Bereichs.

## Teilnehmer:innenkreis

Menschen mit einem Menstruationszyklus.

Den größten Nutzen bietet dieses Training für Menschen mit einem natürlichen Menstruationszyklus, die unbeeinflusst von künstlichen Hormonen sind.

Auch alle anderen können profitieren, erleben die einzelnen Phasen des Zyklus aber gegebenenfalls abgeschwächt.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Jasmin Schümann

Seit über 18 Jahren begleite ich Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen. Ich arbeite an der Schnittstelle von innerer Haltung und wirksamer Führung, weil ich überzeugt bin: Alles ist möglich – wenn wir Verantwortung für unser Denken und Handeln übernehmen. Mich motiviert der Moment, in dem Klarheit entsteht und Menschen ihren Gestaltungsspielraum erkennen. Ich schaffe strukturierte, lebendige Lernräume, in denen Selbstführung spürbar und Veränderung konkret umsetzbar wird.

## Details zur Weiterbildung

## Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

## Termine & Orte

### 25.-26.06.2026

München

#### Veranstaltungsort

Hotel Excelsior by Geisel

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 25.06.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 26.06.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

### 28.-29.09.2026

Köln/Niederkassel

#### Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 28.09.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 29.09.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

### 10.-11.12.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

NH Berlin Alexanderplatz

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 10.12.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 11.12.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/36515](http://www.haufe-akademie.de/36515)

## Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/36515](http://www.haufe-akademie.de/36515)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).