

Tagesseminare im Detail · 6–7 Stunden 06

Stark durch die Lebensmitte. Ein Tag voller Selbstfürsorge für Frauen ab 40 mit Mut zur Veränderung

Nach diesem Seminartag wissen Ihre Mitarbeiterinnen, wie sie Belastung besser einordnen, ihre Ressourcen gezielt stärken und persönliche Routinen nachhaltig aufbauen können. Das Tagesseminar verbindet Wissen über hormonelle Veränderungen mit konkreten Strategien für Energie, Regeneration und Selbstfürsorge im Alltag.

Inhalte:

1. Veränderungen in der Lebensmitte verstehen

- körperliche und hormonelle Veränderungen einordnen
- typische Herausforderungen in dieser Lebensphase
- warum Energie, Schlaf und Stressregulation sich verändern können

2. Ernährung, Bewegung und Nervensystem stabilisieren

- alltagstaugliche Ernährungsstrategien für stabile Energie
- Bewegung als Energie- und Stressregulator
- Nervensystem-Regulation mit kurzen Tools für den Arbeitsalltag

3. Transfer in den Alltag

- persönlicher Energie- und Selbstfürsorgeplan
- individuelle Prioritäten setzen
- 14-Tage-Plan für realistische, nachhaltige Veränderungen

Das Mealflow-Prinzip Hormonfreundlich essen, energievoll durch den Tag

Ihre Mitarbeiterinnen entwickeln im Seminar ein persönliches Ernährungssystem, das in ihren Arbeitsalltag passt. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Verstehen, sondern das konkrete Umsetzen: vom Mealflow-Teller über die individuelle Wochenplanung bis zum eigenen Ernährungs-Workbook.

Inhalte:

1. Warum Ernährung ab 40 anders funktioniert

- hormonelle Veränderungen und Stoffwechsel
- Zusammenhang zwischen Blutzucker, Stress und Energie
- warum frühere Essgewohnheiten oft nicht mehr gleich wirken

2. Das Mealflow-System in der Praxis

- der Mealflow-Teller als einfache Orientierung
- Mahlzeitenstruktur und Timing im Arbeitsalltag
- typische Fehler, die Heißhunger fördern

3. Transfer in den Alltag

- eigenen Mealflow-Teller zusammenstellen
- persönlichen Ernährungsplan für eine Arbeitswoche entwickeln
- Mealflow-Workbook für nachhaltigen Transfer

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag – Bewegung, Achtsamkeit und mentale Stärke

Dieses Seminar zeigt, wie sich Stress, Anspannung und Erschöpfung im Arbeitsalltag frühzeitig wahrnehmen und mit einfachen Übungen regulieren lassen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung direkt am Arbeitsplatz, kurze Regulationstools für das Nervensystem sowie Strategien für mehr Energie und mentale Klarheit im Alltag.

Inhalte:

1. Bewegung als Ressource im Arbeitsalltag

- Mobilisation, Haltung und kurze Bewegungspausen am Schreibtisch
- warum Muskulatur ein zentraler Gesundheitsfaktor für Energie und Belastbarkeit ist

2. Stress und Nervensystem besser verstehen

- Stresszeichen frühzeitig erkennen
- warum Stress Energie, Schlaf und Konzentration beeinflusst

3. Einfache Wege zur Selbstregulation

- kurze Bewegungs- und Atemübungen für den Arbeitsalltag
- kleine Routinen für mehr Stabilität und mentale Klarheit

Gesunde Gewohnheiten statt guter Vorsätze Kleine Schritte, große Wirkung

Dieses Seminar zeigt, warum Veränderung selten an Disziplin scheitert, warum Wissen allein nicht reicht und wie neue Gewohnheiten im Alltag wirklich entstehen. Im Mittelpunkt stehen Selbstsabotage, Neuroplastizität, Identität und die 1-%-Methode als Grundlage für nachhaltige Routinen.

Inhalte:

- warum Wissen allein selten zu Veränderung führt und welche Hürden typischerweise dazwischenstehen
- Selbstsabotage, innere Muster und Identität besser verstehen
- Neuroplastizität: wie neue Gewohnheiten durch Wiederholung entstehen
- die 1-%-Methode als realistischer Veränderungsansatz statt Perfektionismus
- Habit-Stacking, Fokus und konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag

Ergebnis:

Kein Motivationsseminar, sondern ein umsetzungsorientiertes Format: Die Teilnehmerinnen verstehen, warum Veränderung oft scheitert, und entwickeln konkrete Strategien, mit denen Routinen für Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressregulation im Alltag wirklich umgesetzt werden.