



FEMALE HEALTH STRATEGY **KONZEPT & ANGEBOT**

EXPERTIN FÜR FRAUENGESUNDHEIT IM ARBEITSKONTEXT
HORMONKOMPETENZ · LEISTUNGSSTABILITÄT · PRÄVENTION

Pavla Hadden

✉ kontakt@pavlahadden.de

☎ +49 176 61313946

🌐 Website: www.pavlahadden.de

80 % BETROFFEN – 0 % STRATEGIE

WELCHE BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHEN FOLGEN BLEIBEN BISLANG UNBEACHTET?

- **80 % aller Frauen ab 40** erleben hormonbedingte Veränderungen, doch im Büro wird geschwiegen.
- **33 %** waren wegen Wechseljahresbeschwerden krankgeschrieben¹.
- **26 %** reduzierten ihre Arbeitszeit, **19 %** denken an vorzeitigen Ausstieg¹.

9,5 Mrd. € jährliche Kosten durch Fehlzeiten, Stundenreduzierung und Frühverrentung².

Hormonelle Veränderungen beginnen häufig bereits **ab Mitte/Ende 30** und nicht erst mit 50.



Die symptomrelevante Phase der Wechseljahre erstreckt sich häufig über mehrere Jahre – **meist 4 bis 8 Jahre**, in Einzelfällen darüber hinaus.

Es handelt sich nicht um eine kurzfristige Episode, sondern um einen längerfristigen Leistungsfaktor.

Der stille Produktivitätsverlust

Typische arbeitsrelevante Auswirkungen:

- Schlafstörungen → reduzierte Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsprobleme (Brain Fog)
- Stressintensivierung
- sinkende Resilienz und erhöhte Erschöpfung

Ohne strukturierte Unterstützung entstehen häufig:

- schleichender Leistungsabfall
- steigende Ausfallzeiten
- Verlust von Expertise
- vermeidbare betriebliche Mehrkosten

Bereits wenige zusätzliche Fehltage summieren sich unternehmensweit schnell zu spürbaren Mehrkosten.

Konkreter Nutzen für Ihr Unternehmen

Stabilere Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Mitarbeiterinnen verstehen, was hinter Schlafproblemen, Erschöpfung oder Konzentrationsschwankungen steckt und erhalten umsetzbare Strategien, um Energie und Fokus aktiv zu stabilisieren.

Weniger belastungsbedingte Ausfälle

Frühes Gegensteuern statt spätes Reagieren. Alltagsnahe Routinen helfen, Leistungseinbrüche und längere Ausfallzeiten zu reduzieren.

Mehr Eigenverantwortung, weniger Unsicherheit

Statt Selbstzweifel oder Rückzug entsteht Klarheit im Umgang mit hormonellen Veränderungen – sachlich, lösungsorientiert, professionell.

Sicherung von Erfahrung und Know-how

Gerade erfahrene Mitarbeiterinnen in Schlüsselpositionen bleiben handlungsfähig, engagiert und dem Unternehmen verbunden.

Wer heute vorausschauend handelt, sichert morgen Produktivität, Erfahrung und Wettbewerbsfähigkeit.

Die konkrete Lösung zeigt das folgende Konzept.

FRAUENGESUNDHEIT ALS PERFORMANCE-STRATEGIE

NERVENSYSTEM. ENERGIE. HORMONKOMPETENZ.

Nicht das Alter ist das Risiko.

Fehlende Strategien sind es.



„Hätte ich das früher gewusst ...“

Diesen Satz höre ich in nahezu jedem Workshop.

Rund 80 % der Frauen ab 40 erleben hormonbedingte Veränderungen.

Ein Drittel war bereits deswegen krankgeschrieben.

Viele reduzieren ihre Arbeitszeit oder denken über einen vorzeitigen Ausstieg nach.

Und dennoch wird im Arbeitskontext kaum darüber gesprochen.

Was fehlt, ist fundiertes Wissen – und alltagstaugliche Strategien.

IMPULSVORTRÄGE

Format: 60–90 Minuten + moderierte Fragerunde

MENOPAUSE MYTH-BUSTER

Wechseljahre verstehen – Sicherheit gewinnen

Inhalt:

- was Wechseljahre biologisch bedeuten
- welche Symptome auftreten können
- warum Schlaf, Fokus und Stress ins Wanken geraten
- wie sie ihren Körper aktiv unterstützen können
- welche Strategien im Arbeitsalltag realistisch umsetzbar sind

Ziel: Klarheit schaffen und konkrete Orientierung geben für mehr Stabilität im Berufsleben.

Vorteil für Ihr Unternehmen

Weniger Unsicherheit – mehr Klarheit.

Mitarbeiterinnen verstehen, was in ihrem Körper passiert, und setzen frühzeitig alltagstaugliche Strategien um.

Das stärkt Selbstsicherheit und unterstützt eine stabile Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

TAGESSEMINARE

Ein vertiefendes Umsetzungsformat für Unternehmen, die mehr möchten als einen Impuls.

MIDLIFE POWER DAY 40+

Hormonkompetenz im Arbeitskontext

Inhalte des Tagesseminars::

- hormonelle Veränderungen verstehen – ohne Dramatisierung
- Symptome konstruktiv einordnen
- Ernährung für stabile Energie im Arbeitsalltag
- Nervensystem regulieren statt Daueranspannung
- Entwicklung eines individuellen 90-Tage-Plans

Ziel: Der Fokus liegt nicht auf Theorie, sondern auf realistischen Routinen, die in einen normalen Arbeitsalltag passen.

Wirkung für Ihr Unternehmen

- Mitarbeiterinnen verstehen, was in ihrem Körper passiert – und handeln rechtzeitig
- Belastungsspitzen werden früher erkannt und besser abgefedert
- Erfahrung und Fachwissen bleiben im Unternehmen
- Konkrete Routinen sorgen für nachhaltige Stabilität im Arbeitsalltag

Das Seminar stärkt individuelle Kompetenz – und damit die Stabilität im Arbeitsalltag.



WEITERE FORMATE AUF ANFRAGE

Die dargestellten Formate sind eine Auswahl bewährter Angebote.

Je nach Zielgruppe, Organisationsstruktur und strategischer Zielsetzung entwickle ich passgenaue Lösungen, vom kompakten Impuls bis zur vertiefenden Implementierung.

Mögliche Erweiterungen:

- Halbtagesseminare zu spezifischen Schwerpunkten (z. B. Energie- & Ernährungsstrategien im Arbeitsalltag, Stress- und Nervensystemregulation)
- Mehrteilige Workshop-Reihen zur nachhaltigen Verankerung
- Dialogformate oder moderierte Austauschformate
- Kombination aus Vortrag, Workshop und Umsetzungsbegleitung

Ziel ist es, nicht isolierte Einzelmaßnahmen anzubieten, sondern Strukturen zu schaffen, die im Unternehmensalltag langfristig wirksam sind.

INDIVIDUELLE ABSTIMMUNG & EVALUATION

Vor jeder Zusammenarbeit findet ein kurzes Vorgespräch statt, um Zielsetzung, Zielgruppe und Rahmenbedingungen zu klären.

Optional möglich:

- anonyme Kurzbefragung vor und nach dem Vortrag
- kompakter Management-Report mit Ergebnistendenz
- maßgeschneiderte Weiterführungsformate

Alle Angebote sind individuell anpassbar.

Prävention & Aufklärung – keine medizinische/psychotherapeutische Beratung

NÄCHSTER SCHRITT

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch. Gemeinsam prüfen wir, welches Format für Ihre Organisation aktuell den größten Mehrwert bietet.