



Wechseljahre am Arbeitsplatz

Brücken bauen zwischen
Gesundheitsförderung, Führung und Prävention



Mag. Claudia Gföller

Gründerin MENO Academy
Juristin, Psychologische Beraterin
in Ausbildung unter Supervision
Dipl. Gesundheitstrainerin für
Frauengesundheit und Hormonbalance
Kräuerpädagogin und Wechseljahretrainerin

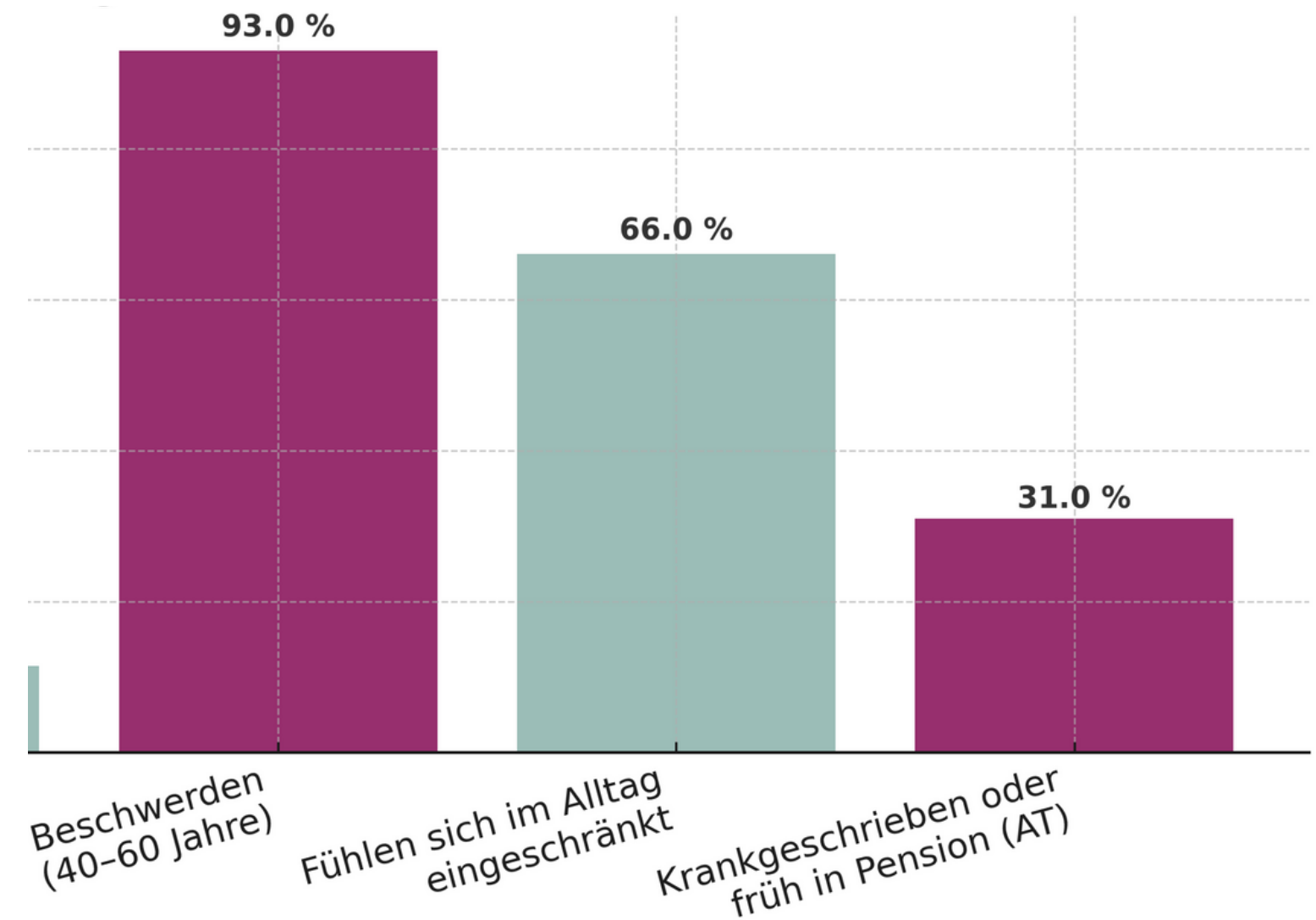


WARUM REDEN WIR ÜBER WECHSELJAHRE AM ARBEITSPLATZ?

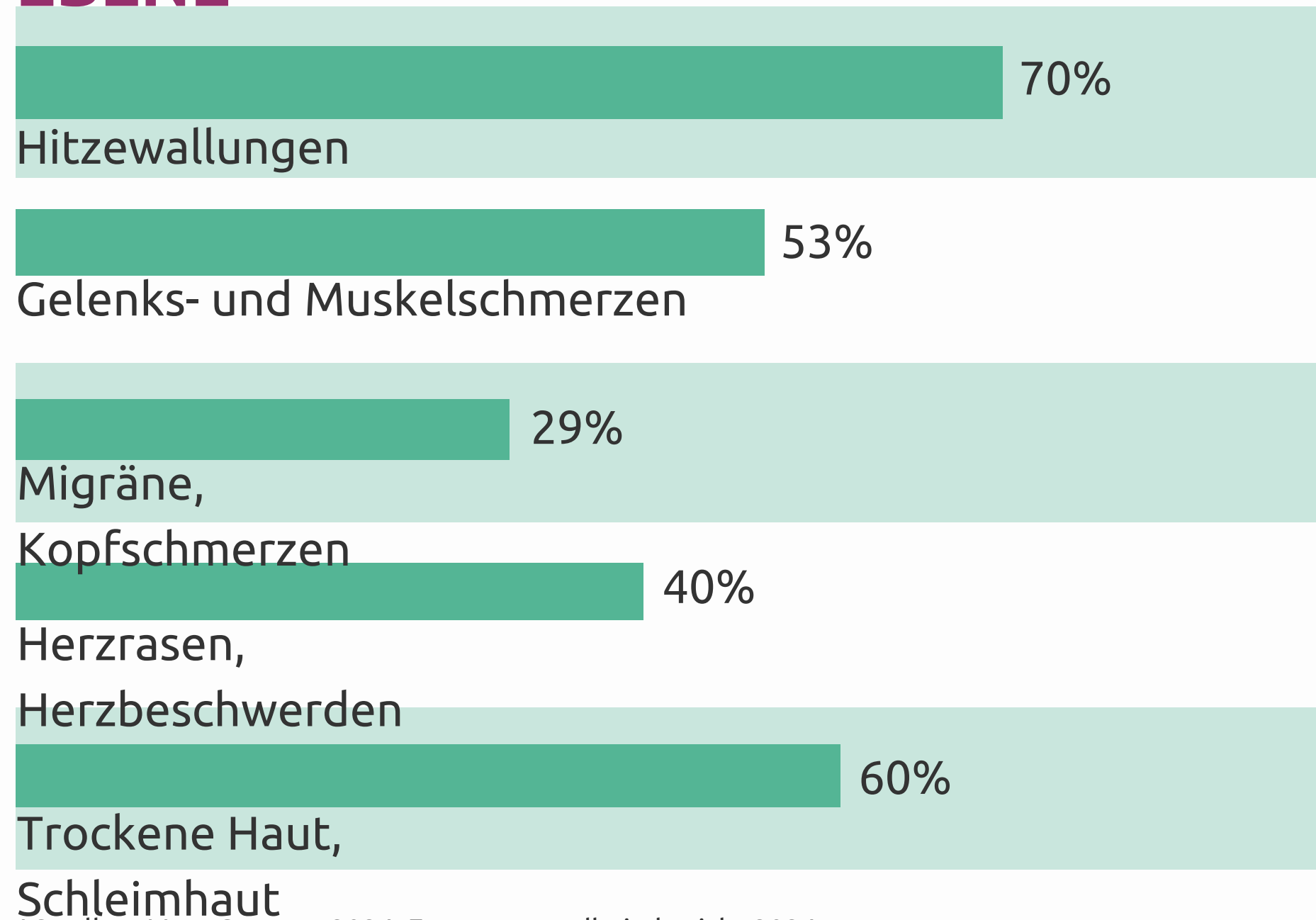


ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

11,5 Mio. Frauen sind in den Wechseljahren (DACH)



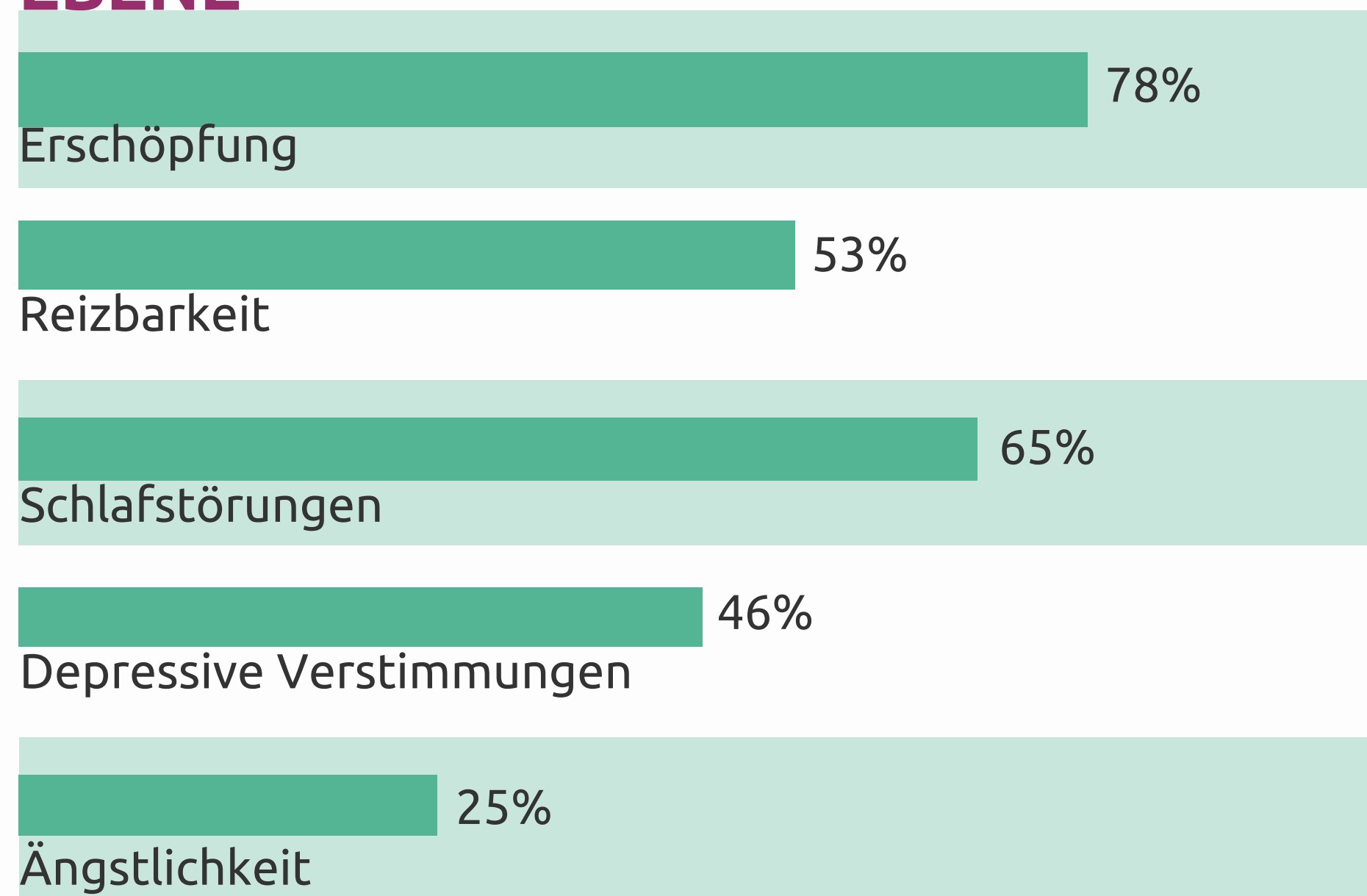
BESCHWERDEN AUF PHYSISCHER EBENE*



*Quellen: MenoSupport 2024, Frauengesundheitsbericht 2024



BESCHWERDEN AUF PSYCHISCHER EBENE*

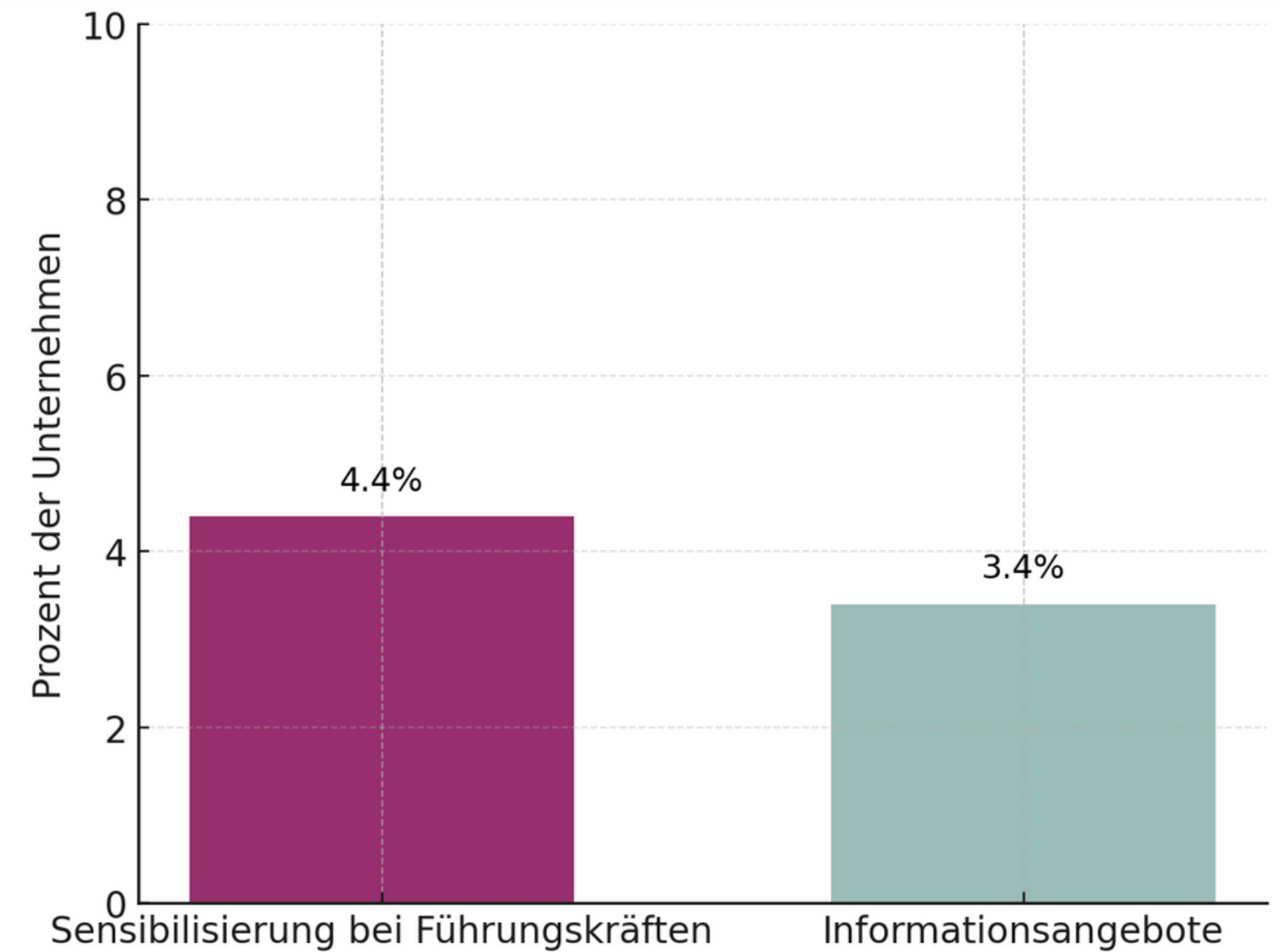


*Quellen: MenoSupport 2024



DIE PRAXIS HINKT HINTERHER

96% der Unternehmen/Organisationen haben kein Angebot.



AUSWIRKUNGEN AUF DEN ARBEITSALLTAG

53% der Frauen wünschen sich mehr Unterstützung vom Arbeitgeber

49%

Für **49%** der Frauen sind die Wechseljahre ein Tabuthema am Arbeitsplatz

78%

78% leiden unter Erschöpfung, die ihre Arbeitsleistung beeinträchtigt

23%

23% der Frauen waren wegen Wechseljahrsymptomen schon einmal krankgeschrieben

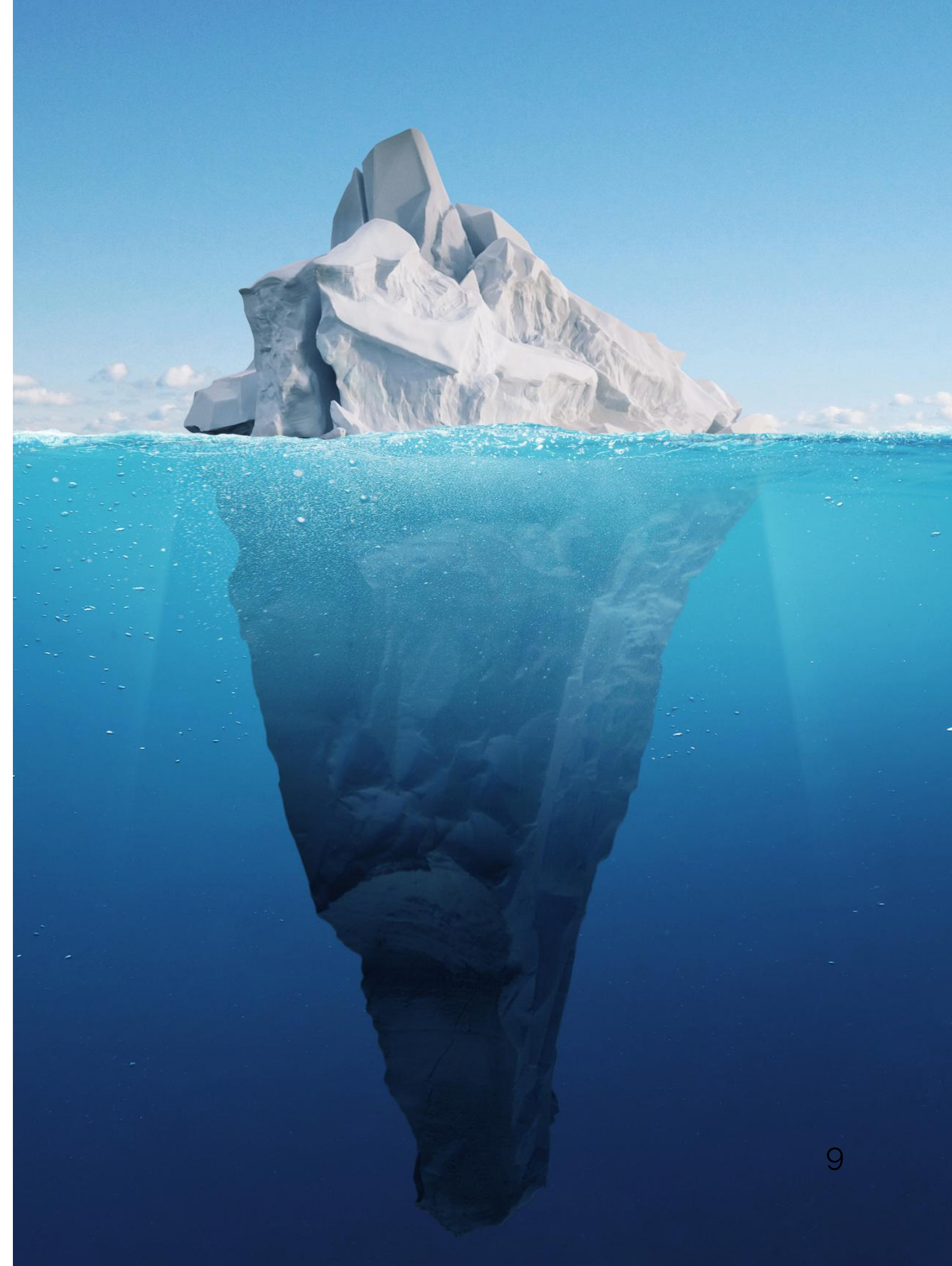
14%

14% der über 50-Jährigen wollen früher in Pension gehen



SPÜRBARE WIRKUNG. UNSICHTBARE URSACHE.

- Hitzewallungen → Leistung
- Schlafstörungen → Produktivität
- Stimmungsschwankungen → Fehlzeiten
- Erschöpfung → Stundenreduktion
- Überlastung → frühzeitige Pensionierung





Brücken bauen

Von der Theorie in die Praxis



UMSETZUNG IM ARBEITSALLTAG



BEDARF ERKENNEN

- Wo stehen wir?
- Was brauchen unsere Mitarbeiterinnen?
- Ist Frauengesundheit sichtbar?



VERTRAUEN AUFBAUEN

- Awareness-Sessions in Teams
- Vertrauensvolle Gesprächsräume schaffen
- Vorbilder, die offen darüber sprechen
- Neue Organisationskultur



ERFAHRENE MITARBEITERINNEN HALTEN

- Wertschätzungs- und Perspektivgespräche
- Senior Female Mentorships
- Belastungen als FK frühzeitig ansprechen



PRODUKTIVITÄT ERHÖHEN

- Bewegte Pausen/Walk-&-Talk-Slots
- Bewusstes Pausenmanagement, keine Dauerverfügbarkeit
- Stille Räume oder Relaxzonen schaffen
- Kommunikation: „Leistung heißt nicht Dauerpräsenz, sondern kluge Erholung.“



EMPLOYER BRANDING

- Frauengesundheit in Employer-Branding-Kampagnen
- „Menopause-Friendly Employer“-Richtlinien
- Interne Ansprechpersonen
- Benefits in Stellenausschreibungen



WISSEN HOLEN & PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

- Gesundheitsförderung durch interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Internationale Vorbilder (NHS, SAP, Vodafone)
- Fachliche Begleitung für Sicherheit, Glaubwürdigkeit und Nachhaltigkeit



WAS ORGANISATIONEN JETZT TUN KÖNNEN

- Impulse externer Expertinnen
- Workshops und Trainings
- Beratung & Konzeptentwicklung (BGM, Leitfäden, Policies)
- Begleitung von der Sensibilisierung bis zur Umsetzung





MENO@WOR

K

Die MENO Academy begleitet Organisationen auf diesem Weg.



UNSERE PROGRAMME

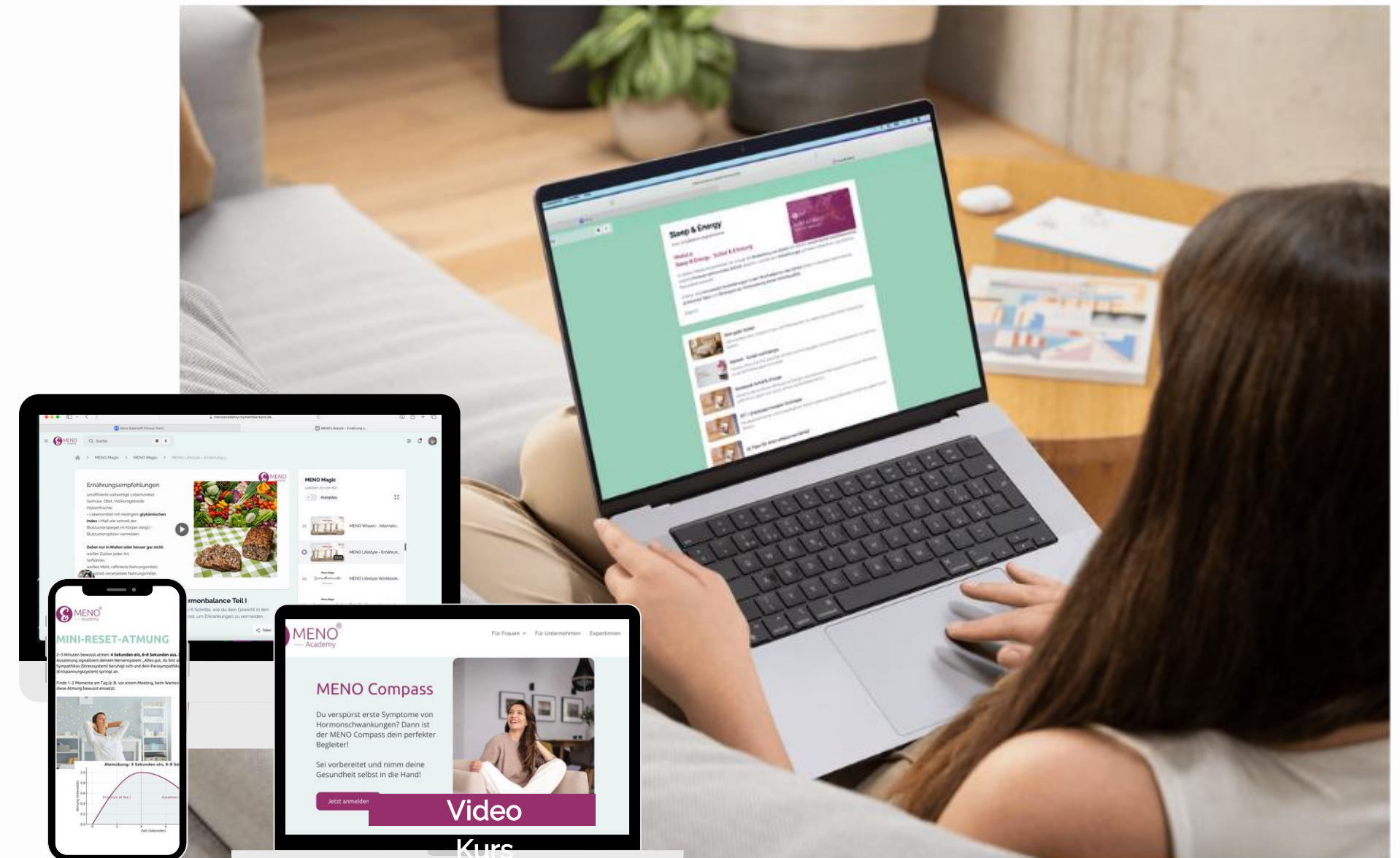
- **AWARENESS UND SENSIBILISIERUNG**
 - Keynotes, Workshops
 - Seminare, Schulungen
- **GESUNDHEITSPROGRAMME & PRÄVENTION**
 - Online Programme & Tools
- **STRATEGISCHE INTEGRATION**
 - Ganzheitliche Begleitung der BGM Konzeption





ONLINE- GESUNDHEITSPROGRAMME

Für Mitarbeiterinnen & Führungskräfte



VORTEILE MENOFREUNDLICHER ARBEITSPLÄTZE

- halten Mitarbeiterinnen
- reduzieren Fehlzeiten
- stärken Produktivität
- Attraktives Employer Branding zieht neue Talente an
- verringert Gender Pay Gap: Aufstieg/Arbeitszeit stabilisieren
- verändert die Organisationskultur positiv





UNTERNEHMEN DIE UNS VERTRAUEN





UNSER TEAM



Mag. Claudia Gföller
Founder



Sabine Gee, USA
Peri- and Postmenopause Coach



Dr. Carine Jaffre
Fachärztin für Innere Medizin



Mag. (FH) Susanne Wechselberger
Dipl. Ernährungstrainerin



Mag. Ruth Brandstätter
Pharmazeutin, Healthy Aging



Anja Jancke-Souhr
Wechseljahreberaterin,
Fitnesscoach



Sabine Karner
TCM-Expertin, Kosmetikerin

Ich freue mich auf ein Gespräch!



Mag. Claudia Gföller
Founder MENO Academy
Tel. +43 676 9653553
www.menoacademy.com
office@menoacademy.com