LINA-LUNE

DE CYCLUS ALS SUCCES-STRATEGIE

1–3 DAGEN MINDER VERZUIM PER MEDEWERKER: ZO BENUT JE HORMONALE GEZONDHEID VOOR FOCUS EN PRODUCTIVITEIT

Praktische inzichten die zorgen dat vrouwen energieker, productiever en minder verzuim veroorzaken op de werkvloer.

Hormonen als successtrategie

Deze brochure laat je zien hoe inzicht in hormonale gezondheid (vrouwelijke) werknemers helpt energieker, scherper en consistenter te presteren, zodat verzuim afneemt, samenwerking tussen mannen en vrouwen verbetert en je team duurzaam inzetbaar blijft.

Inleiding
Gezonde, energieke medewerkers vormen de basis van sterke teams. Toch blijven hormonale klachten -vooral bij vrouwen- vaak onzichtbaar op de werkvloer, terwijl ze dagelijks invloed hebben op focus, energie, communicatie en inzetbaarheid.
In deze brochure neem ik je mee in hoe hormonale ritmes werken, waar werkculturen vaak onbedoeld botsen met het lichaam en vooral: hoe je met eenvoudige, praktische kennis verzuim kunt verlagen, prestaties kunt verbeteren en samenwerking kunt versterken.

Niet door harder te werken, maar door slimmer samen te werken: mét het lichaam in plaats van ertegen.

Aan het einde van deze brochure ontdek je welke lezing, training of begeleiding het beste aansluit bij jouw organisatie en hoe we samen kunnen kijken naar een aanpak die past bij jouw team.

Waar lopen veel vrouwelijke werknemers tegen aan?

1. Hormonale klachten blijven onzichtbaar met tastbare gevolgen voor inzetbaarheid
Uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van TNO en CBS blijkt dat één op de drie vrouwen hormonale klachten heeft, zoals menstruatiepijn, hoofdpijn, vermoeidheid of PMS: klachten die gemiddeld 1-3 verzuimdagen per jaar veroorzaken.

Daarnaast werkt 70% van de vrouwen door bij hormonale klachten terwijl ze eigenlijk ziek zijn, waardoor klachten verergeren, waardoor hun focus, concentratie en prestaties afnemen en de kans op langdurig verzuim groter wordt.

Tijdens de perimenopauze ervaart zelfs 93% van de vrouwen klachten (vs. 81% tijdens de cyclus en 71% na de menopauze), waardoor hun inzetbaarheid en welbevinden sterk onder druk komen te staan, zodat werkgevers onnodig capaciteit verliezen zonder te weten wat er werkelijk speelt.

70% van de vrouwen werkt door bij hormonale klachten terwijl ze eigenlijk ziek zijn, waardoor klachten verergeren, waardoor hun focus, concentratie en prestaties afnemen en de kans op langdurig verzuim groter wordt.

Tijdens de perimenopauze ervaart zelfs 93% van de vrouwen klachten (vs. 81% tijdens de cyclus en 71% na de menopauze), waardoor hun inzetbaarheid en welbevinden sterk onder druk komen te staan, zodat werkgevers onnodig capaciteit verliezen zonder te weten wat er werkelijk speelt.

Slechts 2% van de vrouwen bespreekt hormonale klachten met een bedrijfsarts (TNO & CBS, NEA), waardoor veel werknemers zich stilhouden, grenzen overschrijden en blijven “functioneren” op halve kracht, zodat organisaties onbewust te maken hebben met verborgen uitval, dalende productiviteit en een gebrek aan echt duurzame inzetbaarheid.

Hormonen als successtrategie

2. Een groot taboe op de werkvloer waardoor klachten niet bij de juiste persoon belanden
Slechts 2% van de vrouwen bespreekt hormonale klachten met een bedrijfsarts (TNO & CBS, NEA), waardoor veel werknemers zich stilhouden, grenzen overschrijden en blijven "functioneren" op halve kracht, zodat organisaties onbewust te maken hebben met verborgen uitval, dalende productiviteit en een gebrek aan echt duurzame inzetbaarheid.

De afwezigheid van een veilige, inclusieve cultuur zorgt ervoor dat klachten onder tafel verdwijnen, waardoor verkeerde diagnosen zoals burn-out vaker voorkomen, zodat er maanden aan herstel en kosten verloren gaan.

3. Gebrek aan kennis over cyclusfasen waardoor werknemers hun energie en focus niet optimaal benutten
De meeste mensen hebben nooit geleerd hoe de mannelijke testosteroncyclus en de vrouwelijke menstruatiecyclus verschillen én overeenkomen, en welke impact hormonen hebben op energie, focus, communicatiestijl en werkbelasting.

Dat gebrek aan kennis zorgt ervoor dat werknemers niet weten waar hun natuurlijke kracht per fase ligt, waardoor ze werken tegen hun biologie in, zodat productiviteit, creativiteit en samenwerking onnodig onder hun potentieel blijven.

Door juist wel te leren hoe hormonen functioneren en hoe je ze strategisch inzet, kunnen teams hun energie beter verdelen en ontstaat er meer wederzijds begrip tussen mannelijke en vrouwelijke collega's, zodat de werkvloer harmonieuzer, efficiënter en menselijker wordt.

Obstakels die bedrijven en werknemers ervaren

1. Wetenschap en zorg zijn nog steeds ingericht op de mannelijke norm, waardoor vrouwen structureel verkeerd worden behandeld

Maar liefst 70% van medicatie- en gezondheidswetenschap is getest op mannen, terwijl vrouwen een veel groter deel vormen van chronische pijnpatiënten.

Dit betekent dat klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, stemmingswisselingen of burn-out signalen bij vrouwen vaak verkeerd geïnterpreteerd worden, waardoor vrouwen regelmatig verkeerde diagnoses en ongeschikte behandelingen krijgen, zodat klachten langer aanhouden en verzuim onnodig oploopt.

Zonder kennis over vrouwelijke hormoonbiologie blijven zowel werknemers als werkgevers in het donker over wat er écht speelt.

2. Werkcultuur is afgestemd op een 24-uurs testosteronritme, waardoor de helft van je personeel elke dag tegen haar biologie in werkt

De meeste werkstructuren, vergadertijden, deadlines en productiviteitsverwachtingen zijn gebouwd op een stabiel, dagelijks testosteronritme, zoals mannen dat ervaren.
Vrouwen functioneren echter in een maandcyclus met grote verschuivingen in energie, focus en gevoeligheid.

Omdat mannen én vrouwen meestal geen inzicht hebben in deze verschillen en overeenkomsten, waardoor teams elkaars energieritmes niet begrijpen, zodat samenwerking stroef wordt, miscommunicatie ontstaat en medewerkers onnodig overbelast raken.
Met gedeelde kennis kunnen teams elkaar juist versterken, maar die kennis ontbreekt vaak.

3. Werknemers hebben nooit geleerd hoe ze zelf met hun hormonale ritme kunnen omgaan, waardoor ze veel energie verliezen die ze hadden kunnen behouden

Veel vrouwen weten niet in welke fase ze zitten, welke energie ze kan verwachten of hoe voeding, rust en stressregulatie hun hormonale balans ondersteunen.
Dit gebrek aan zelfkennis zorgt ervoor dat vrouwen vaak te veel vragen van hun lichaam op momenten waarop herstel, aandacht of structuur nodig zou zijn, waardoor energie wegvalt, focus verslapt en klachten toenemen.
Zonder praktische handvatten blijft dit een vicieuze cirkel, zodat vrouwen het gevoel krijgen dat hun lichaam ‘tegenwerkt’, terwijl het in werkelijkheid informatie geeft die ze kunnen leren gebruiken als kracht.

Resultaten

1–3 dagen minder verzuim per vrouw per jaar

Meer focus, stabielere energie en duidelijke productiviteit

Betere samenwerking en communicatie tussen mannen en vrouwen

Minder verkeerde diagnoses en snellere ondersteuning

Meer werkplezier, zelfvertrouwen en duurzame inzetbaarheid

Resultaten

Door meer kennis en inzicht over hormonale gezondheid, voeding en cyclus krijg je:

1. 1-3 dagen minder verzuim per vrouw per jaar

Door klachten eerder te herkennen, bespreekbaar te maken en effectief te ondersteunen, waardoor vrouwen niet blijven 'doorploeteren' met klachten, zodat verzuim afneemt en inzetbaarheid toeneemt.

Werkgevers besparen hiermee direct op kosten én verliezen minder talent.

2. Meer focus, stabielere energie en duidelijke productiviteit

Door inzicht in energie dynamiek per cyclusfase en praktische tools voor voeding, stress en planning, waardoor werknemers hun energie beter kunnen sturen, zodat concentratie, creativiteit en output merkbaar verbeteren.

3. Betere samenwerking en communicatie tussen mannen en vrouwen

Door begrip te creëren voor zowel de testosteroncyclus als de menstruatiecyclus, waardoor teams elkaars behoeftes en krachtmomenten leren kennen, zodat frustratie afneemt, misverstanden verdwijnen en samenwerking vloeiender wordt.

4. Minder verkeerde diagnoses en snellere ondersteuning

Door kennis van hormonale signalen en verschil met stress of burn-out, waardoor zowel werknemers als leidinggevenden eerder de juiste oorzaak herkennen, zodat medewerkers sneller passende ondersteuning krijgen en langdurig verzuim wordt voorkomen.

5. Meer werkplezier, zelfvertrouwen en duurzame inzetbaarheid

Door vrouwen (en mannen) inzicht te geven in hun lichaam en praktische handvatten, waardoor werknemers regie ervaren over hun gezondheid, zodat zij met meer rust, vertrouwen en vitaliteit blijven functioneren: vandaag én in de toekomst.

Reviews

Opdrachtgevers - BearingPoint

“Het was ontzettend fijn om te zien hoe actief iedereen was en dat medewerkers zich comfortabel genoeg voelden om dingen te delen. Nogmaals heel veel dank voor alle moeite die je hierin hebt gestopt. In de toekomst weten we je zeker te vinden!”

“Ontzettend bedankt voor de geweldige sessie! Ik heb al zoveel positieve reacties gehad van zowel mannen als vrouwen. Echt top gedaan! Het was een groot succes.”

Van deelnemer

"Ik begrijp nu veel beter hoe ik de fasen van mijn cyclus kan herkennen. Ik word niet meer overvallen door PMS, stemmingswisselingen of plotselinge vermoeidheid.
Met kleine aanpassingen in voeding, pauzes en focusmomenten heb ik zelfs op minder energieke dagen veel meer flow zonder uitputting. Mijn werkdag voelt lichter, overzichtelijker en ik haal meer uit mijn uren.”

Over mij

Vanuit mijn eigen ervaring weet ik hoe ingrijpend hormonale klachten kunnen zijn op functioneren, focus en energie. Jarenlang liep ik rond met klachten die mijn dagelijks leven én werk beïnvloedden, zonder dat ik daar bij de huisarts echte handvatten voor kreeg. Die ervaring werd mijn drijfveer om me te verdiepen in hormonale gezondheid, energie en het vrouwelijk lichaam.

Wat begon als persoonlijke zoektocht, groeide uit tot een professionele missie: vrouwen leren werken mét hun lichaam in plaats van ertegenin.

Door opleidingen in onder andere **orthomoleculaire therapie, medische basiskennis en Chinese Geneeskunde** help ik nu vrouwen en teams begrijpen hoe hormoonfluctuaties invloed hebben op focus, communicatie en prestaties, en vooral hoe je die kennis praktisch inzet op de werkvloer.

Mijn kracht ligt in het vertalen van wetenschap naar toepasbare inzichten voor bedrijven. Zodat vrouwelijke medewerkers beter presteren zonder zichzelf uit te putten, samenwerking tussen mannen en vrouwen verbetert en duurzame inzetbaarheid geen abstract begrip blijft, maar dagelijkse praktijk wordt.

Ik werk(te) o.a. samen met:
RAI Amsterdam, bbb health boutique, Van Spaendonck, BearingPoint, Social Deal en PTI coaching. Ook vind je meer informatie op het platform van De Jonge Sprekers.

Mijn missie is helder:
Vrouwen helpen hun lichaam, hormonen en cyclus te begrijpen zodat vrouw-zijn geen obstakel meer is op de werkvloer, maar een natuurlijke bron van focus, kracht en duurzame prestaties.

Het Hormoonkompas voor teams: Quick wins voor productiviteit en samenwerking

Ontdek hoe hormonale cycli invloed hebben op energie, focus en samenwerking binnen jouw team. In dit overzicht leer je de 4 fasen van de vrouwelijke cyclus herkennen, wat dit betekent voor productiviteit en communicatie, en welke quick wins je direct kunt toepassen – zonder dat je roosters of beleid hoeft aan te passen.

1. Menstruatiefase – herstel & reflectie (week 1)
   - Hormonale context: lage oestrogeen- en progesteronspiegels, lager dopamine → rust en reflectie
   - Werkvloer: analyseren, afronden, overzicht houden
   - Risico bij negeren: vermoeidheid, fouten, doorwerken tegen lichaam

2. Folliculaire fase – leren & focus (week 2)
   - Hormonale context: stijgend oestrogeen → dopamine & serotonine verhogen focus en geheugen
   - Werkvloer: plannen, nieuwe projecten, productieve werkblokken
   - Risico bij negeren: inefficiëntie, mentale uitputting

3. Ovulatiefase – communicatie & samenwerking (week 3)
   - Hormonale context: piek oestrogeen → dopamine & serotonine bevorderen sociale interactie en assertiviteit
   - Werkvloer: vergaderingen, feedback, teamoverleg
   - Risico bij negeren: misverstanden, frustratie, overbelasting

4. Luteale fase – intuïtie & detail (week 4)
   - Hormonale context: progesteron dominant → hogere gevoeligheid, subtiele signalen beter oppikken
   - Werkvloer: detailcontrole, procesverbetering, intuïtieve beslissingen
   - Risico bij negeren: irritatie, PMS-klachten, emotionele uitputting

Interactieve lezingen

Ik geef lezingen en modules die werknemers leren om met hun lichaam te werken in plaats van ertegen.Praktisch en direct toepasbaar op de werkvloer.

Lezingen

Waarom energie belangrijker is dan motivatie (voor mannen en vrouwen)
In deze lezing laat ik zien hoe voeding, bloedsuiker en leefstijl direct invloed hebben op focus, stressbestendigheid en herstel. Zonder dieetregels of hypes, maar met praktische inzichten die voor iedereen werken. Ik richt me op gemengde groepen en organisaties die willen investeren in duurzame energie en helderheid op de werkvloer.

De cyclus als successtrategie (focus op vrouwelijke cyclus)
In deze lezing maak ik inzichtelijk hoe de vrouwelijke hormooncyclus invloed heeft op energie, creativiteit, communicatie en belastbaarheid. Met een luchtige en verhelderende blik betrek ik ook de mannelijke cyclus, zodat zowel verschillen als overeenkomsten zichtbaar worden. Het resultaat: meer begrip, betere samenwerking en slimmer omgaan met energie binnen teams.

Ik stem de inhoud graag per bedrijf af, zodat de lezing precies aansluit bij jullie behoeften en uitdagingen. Daarnaast is het mogelijk om een combinatie van de lezingen te volgen, zodat teams zowel inzicht krijgen in hormonale energie als praktische handvatten voor focus, samenwerking en duurzame inzetbaarheid.

Lezing opties en trajecten

Optie 1 | Inspiratielezing (60-75 minuten)

Eén krachtige sessie voor het team.
Keuze uit:

- Waarom energie belangrijker is dan motivatie
- De cyclus als successtrategie

Optie 2 | Twee- of driedelige trainingsreeks

Een combinatie van lezingen. Diepgaand, toepasbaar en met huiswerkopdrachten.
Perfect voor teams die duurzame verandering willen.

Optie 3 | 1:1 traject voor medewerkers

Voor vrouwen die persoonlijke begeleiding zoeken
(energietekort, hormonale disbalans, PMS, stress).

Laat je team niet op halve batterij draaien

Plan vandaag nog je gratis strategiegesprek en ontdek hoe je:

- 1-3 dagen verzuim per medewerker bespaart
- Focus en productiviteit in je team verhoogt
- Samenwerking tussen mannen en vrouwen verbetert

Klik hier om te boeken

Geen verplichtingen, wel praktische inzichten die je direct kunt toepassen.

Contact
Lina van der Horst | LINA-LUNE
+316 34534967
Of mail naar info@lina-lune.com
www.lina-lune.com