VROUWENGEZONDHEID & DUURZAME INZETBAARHEID

Gezonde medewerkers. Sterkere teams.

Interactieve bedrijfstrainingen over hormonale gezondheid, energie en herstel. Begrijpelijke kennis, herkenbare voorbeelden en praktische handvatten voor de werkdag.

GEZONDHEID BEGINT BIJ BEGRIP

Van PMS en overgang tot voeding, werkdruk en stress: maak gezondheid bespreekbaar en geef medewerkers tools om beter voor zichzelf te zorgen.

Voor HR, vitaliteitsteams en organisaties die willen investeren in welzijn en duurzame inzetbaarheid.

DE IMPACT OP DE WERKVLOER

Wat kosten hormonale klachten jouw organisatie?

Hormonale klachten zijn een onderschatte factor op de werkvloer. Ze kunnen invloed hebben op energie, concentratie, werkplezier en inzetbaarheid.





van de werkende vrouwen ervaart

soms of regelmatig hormoongerelateerde klachten (zoals menstruatie, zwangerschap of de overgang).



werkt door ondanks klachten

(presentisme) ten opzichte van 43% bij andere gezondheidsklachten.



houdt de klachten verborgen op het werk

uit angst voor negatieve beoordelingen of onbegrip.



Vrouwen met regelmatige hormonale klachten rapporteren vaker een **lager werkvermogen** en **burn-outverschijnselen.**

Bron: TNO & CBS, Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA), 2023.

Wat als je uitval kunt helpen voorkomen?

Door te investeren in kennis, bewustwording en praktische handvatten ondersteun je medewerkers om klachten eerder te herkennen, bespreekbaar te maken en beter met hun gezondheid om te gaan.

Duurzame inzetbaarheid begint niet bij verzuim, maar bij preventie.

EEN INVESTERING IN

- Meer energie en focus
- Hogere betrokkenheid en werkplezier
- Een gezondere en productievere werkomgeving
- Een bijdrage aan het voorkomen van verzuim

TWEE TRAININGEN

Kies het thema dat bij jouw team past.

01 / VROUWENGEZONDHEID

Hormonen op de werkvloer

Voor vrouwelijke medewerkers, HR en leidinggevenden. Ook geschikt voor gemengde teams.

Cyclus, PMS, overgang, energie en stress. Medewerkers herkennen signalen beter en krijgen handvatten voor gezondheid en inzetbaarheid.

02 / VOOR MANNEN EN VROUWEN

Energie op de werkvloer

Voor alle medewerkers en gemengde teams.

Voeding, bloedsuiker, focus, slaap, stress en herstel. Medewerkers ontdekken wat hun energie beïnvloedt en welke kleine aanpassingen haalbaar zijn.

FORMATS & INVESTERING

Eén thema.
Drie manieren.

ONLINE INSPIRATIESESSIE

60 minuten

€ 600

Laagdrempeligekennis en direct toepasbare tips.

INTERACTIEVE BEDRIJFSTRAINING

90 minuten

€ 850

Verdieping,herkenbare casussen en interactie.

VERDIEPENDE WORKSHOP

150 minuten

€ 1.250

Oefeningen,reflectieen een concreet actieplan.

Alle formats zijn beschikbaar voor beide thema’s. Inhoud en groepsgrootte stemmen we af op de organisatie. Prijzen zijn een richtlijn per sessie, exclusief eventuele reis- en aanvullende kosten; btw afhankelijk van toepasselijke regeling.

ERVARING & CONTACT

Kennis die blijft hangen. Inzichten die werken.



Lina van der Horst vertaalt kennis over hormonale gezondheid, voeding en leefstijl naar interactieve trainingen. Praktisch, toegankelijk en zonder ingewikkelde gezondheidsregels.

ERVARING MET ORGANISATIES ZOALS

Social Deal · rai AMSTERDAM · VATTENFALL · bbb health boutique · SURF · BearingPoint. · VAN SPAENDONCK

> “Ontzettend bedankt voor de geweldige sessie! Ik heb al zoveel positieve reacties gehad van zowel mannen als vrouwen. 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!”
>
> **— medewerker BearingPoint**

Benieuwd wat past bij jullie organisatie?

Plan een vrijblijvende kennismaking of vraag een voorstel op maat aan.

info@lina-lune.com
www.lina-lune.com