

MIDLIFE MASTERY

Polročný praktický a sebazpoznávací program naživo, v ktorom sa dozviete, ako premeniť výzvy stredného veku a perimenopauzy na príležitosti.

Formát programu

6 stretnutí naživo 1x za mesiac 1 deň počas pracovnej doby od 9.00 - 16.00

Program pre

Uzavretú skupinu žien 35+

Kombinujeme praktické znalosti a zážitkové sebazpoznanie, aby ste si mohli nájsť svoju cestu k dlhodobému zdraviu.

TÉMY

- 1 Na začiatok** - Ako som na tom so životom a svojou osobnou energiou
- 2 Fyzické zdravie** - Lepšie porozumenie toho, čo sa deje s mojim telom a ako ho prebrať k životu
- 3 Emočné zdravie** - Narábanie s emóciami a vzťahmi
- 4 Mentálne zdravie** - jeho kultivácia, tvorivý prístup k životu
- 5 Zmysluplnosť** - Určovanie zmyslu, hodnôt a šťastia v živote
- 6 Na pokračovanie** - Ako si nastaviť ďalšiu cestu a udržať sa na nej



Ing. LÝDIA LADANOVÁ, ECPC

Lektorka, koučka, mentorka, zakladateľka Happy Company. Pomáha ľuďom i firmám k wellbeingu, energy managementu, vedomej kreativite a celostnému rozvoju. Ako midlife koučka sa tiež venuje ženám 40+, aby týmto obdobím prechádzali s väčšou ľahkosťou. Napísala román Nanovo.



PharmDr. LEILA ZAJAC

Zakladateľka projektu - Všetko o menopauze. Organizuje edukačné prednášky a workshopy s cieľom zvyšovať povedomie o (peri)menopauze, aby ženy toto obdobie aj ďalšie roky prežili v čo najlepšej pohode a dobrej kvalite života.

KONTAKT

Leila Zajac

info@vsetkoomenopauze.sk

www.vsetkoomenopauze.sk

Lýdia Ladanová

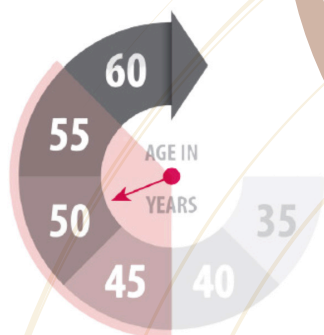
lydia.ladanova@happycompany.sk

www.lydialadanova.sk

Výskumy potvrdzujú, že okolie, vzťahy, spoločnosť, v ktorej trávime veľa času, sú významnými faktormi v menopauzálnom prežívaní.

Ak je otvorená inkluzívna firemná kultúra, v ktorej nedominuje pocit strachu a hanby, kvalita života a celková spokojnosť v práci sú oveľa vyššie.

Otváranie témy perimenopauzy na pracovisku má zmysel.



Priemerný vek perimenopauzy je medzi 45 - 55. rokom života.

1.8 mld USD

stoja USA ekonomiku stratené dni v práci v dôsledku nepríjemných menopauzálnych symptómov u žien vo veku 45-60 rokov**

72% žien v perimenopauze má z tohto obdobia obavy*



8 z 10 žien vo väčšej či menšej intenzite pocíti perimenopauzálne symptómy, ktoré majú dopad na ich osobný aj pracovný život

63%

žien si želá, aby sa o téme perimenopauzy v spoločnosti viac rozprávalo*

47%

ženám perimenopauza negatívne ovplyvňuje pracovný život*

Zavedenie programu **Midlife Mastery** zameraného na perimenopauzu môže do firmy priniesť viacero pozitívnych efektov:

- 1 Zvýšená produktivita a angažovanosť:** Poskytnutie informácií zamestnankyniam v tejto fáze života môže pomôcť zlepšiť ich pohodu a tým aj pracovný výkon.
- 2 Znížený absenteizmus a fluktuácia:** Poskytovanie podpory v oblasti zdravia a wellbeing môže zamedziť prípadným zdravotným problémom a zvýšiť retenciu zamestnankýň.
- 3 Posilnenie povesti a značky firmy:** Firma, ktorá sa stará o zdravie a pohodu svojich zamestnancov, zvyšuje pozitívnu povest ako zamestnávateľ.
- 4 Zvýšená spokojnosť zamestnancov,** ktorá vytvára funkčnú firemnú komunitu a pocit spolupatričnosti.
- 5 Nastavenie zdravšej a inkluzívnejšej firemnej kultúry:** Zavedenie takéhoto programu ukazuje, že firma sa stará o celostné zdravie a wellbeing svojich ľudí v rôznych fázach života.

* Prieskum o povedomí žien o menopauze, realizovaný s pomocou agentúry 2muse v Aug-2022 na vzorke 1.007 žien na SK, vlastníka prieskumu: Leila Zajac

** Faubion S., Enders F. et al: Impact of Menopause Symptoms on Women in the Workplace, 2023, Mayo Clinic Proceedings, 98(6), p: 833-845, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmayocp.2023.02.025>.