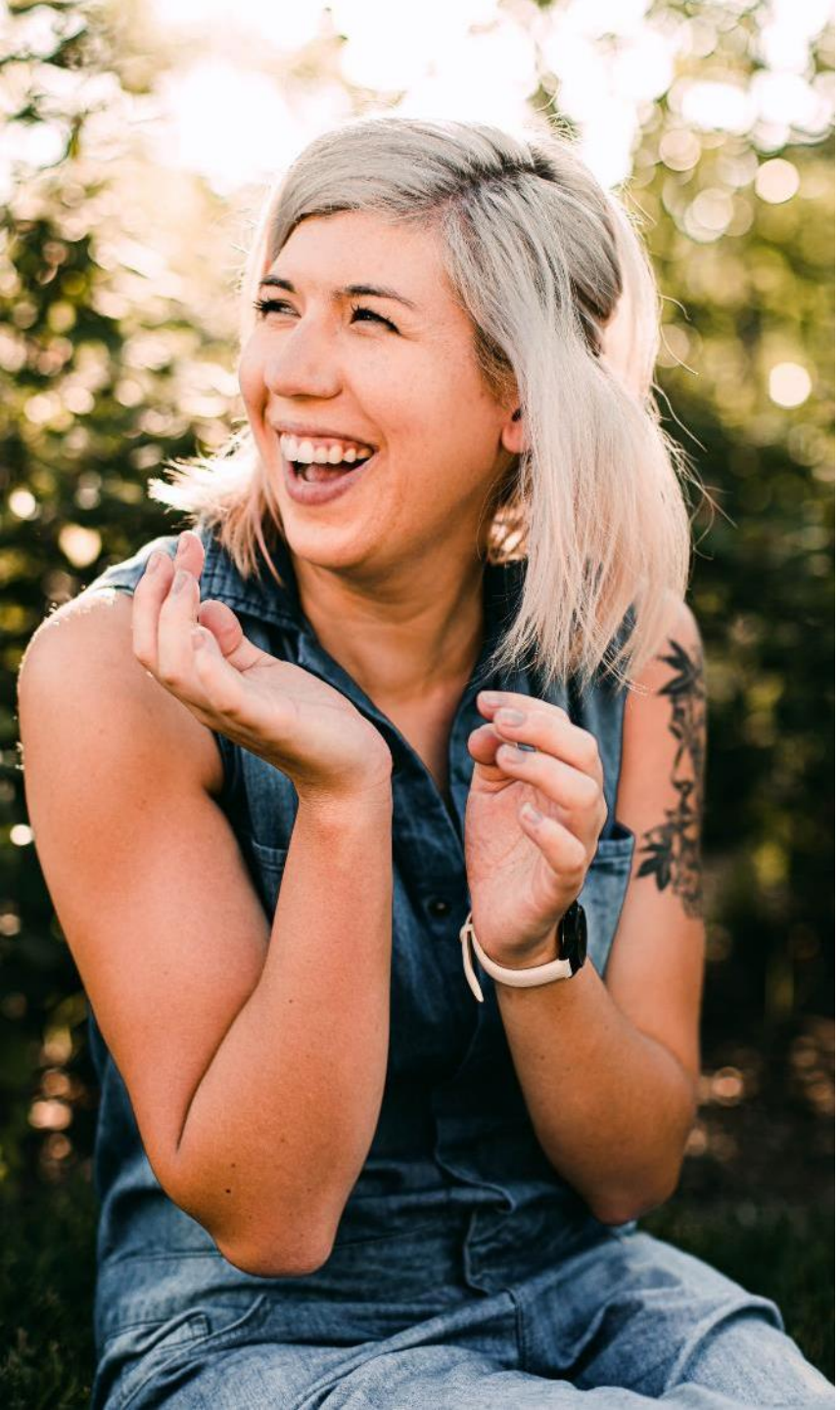
2025

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Mini-Kampagne Stark im Wechsel

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24

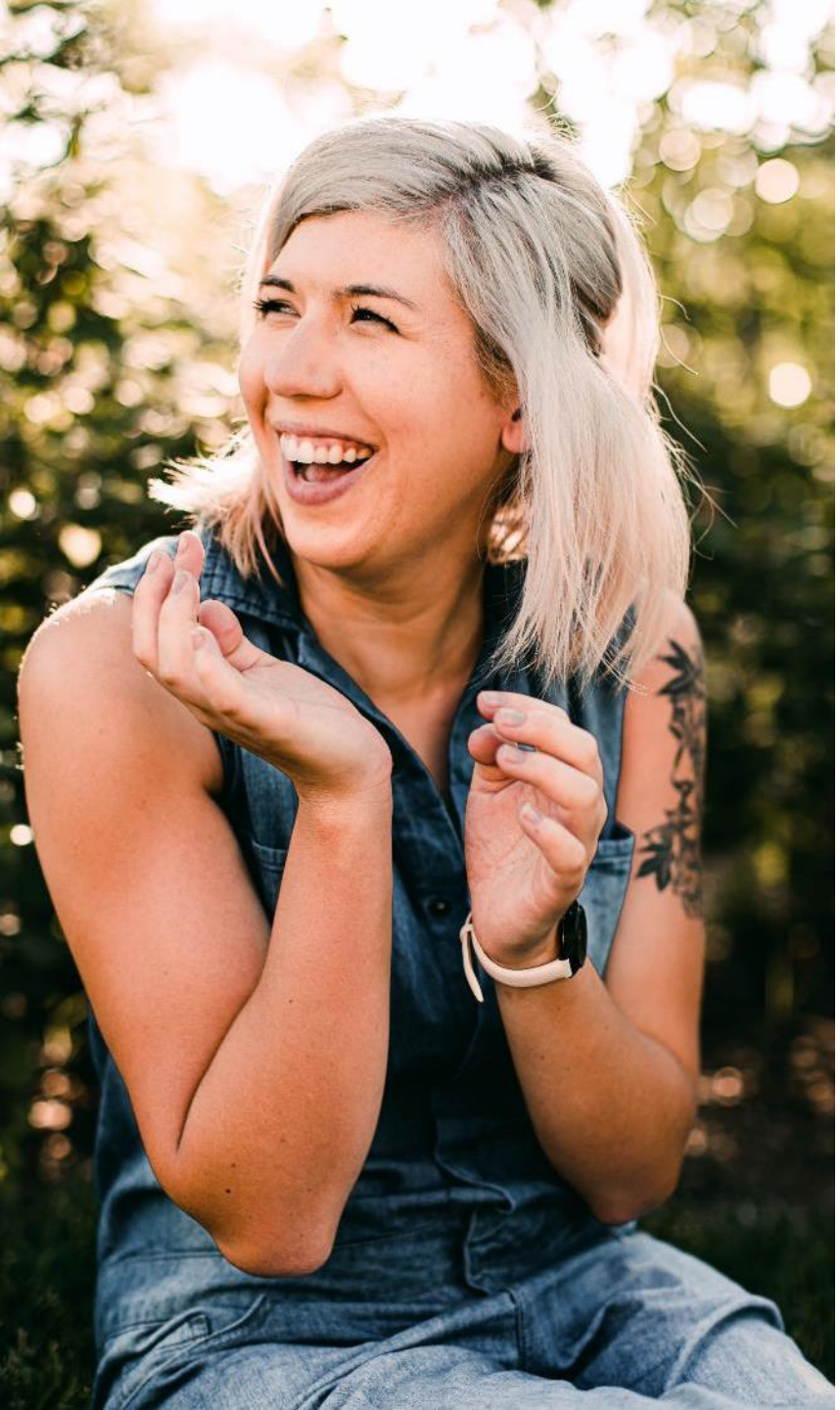
AUF EINEN BLICK

Die Herausforderung

- **Rund jede vierte berufstätige Frau** in Deutschland reduziert wegen Beschwerden während der Wechseljahre ihre Arbeitszeit, viele wechseln den Job, nehmen angebotene Führungspositionen nicht an oder gehen früher in Rente.
- **Es fehlt an Wissen & Akzeptanz**: Symptome und Wechseljahresbeschwerden werden häufig falsch gedeutet, sowohl von Betroffenen als auch Kolleginnen & Kollegen.
- **Die Folge**: Steigende AU-Tage und sinkendes Wohlbefinden.

Unsere Lösung

- **Enttabuisierung** der Wechseljahre und Aufklärung über damit einhergehende Beschwerden & Begleiterscheinungen.
- **Konkrete Hilfestellungen und Tipps** für das individuelle Gesundheitsverhalten (auch mit den Schwerpunktthemen Ernährung sowie Hormonen & psychische Gesundheit).
- Impulse zu möglichen **Anpassungen der Arbeitsbedingungen** und des **gesunden Miteinanders**, sowohl auf Team- als auch Unternehmensebene.



MINI-KAMPAGNE
STARK IM WECHSEL

movement24

Im Überblick

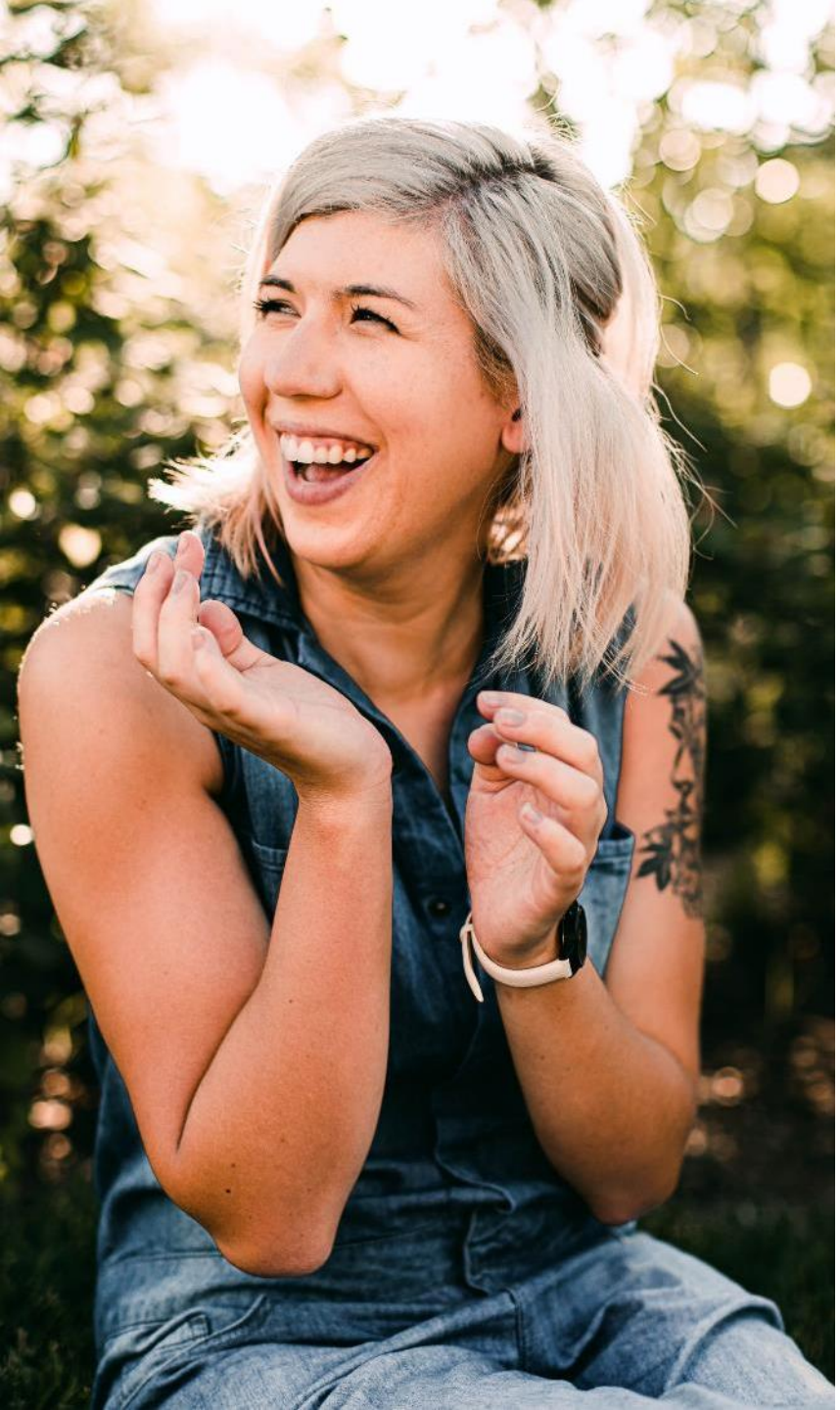
- als 3-wöchige Kampagne (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- unbegrenzte TN-Zahl
- durch zahlreiche Add-Ons erweiterbar
- digitale Umsetzung

Zielstellung

- Mitarbeitende erhalten Tipps & Hinweise, wie sie mit Beschwerden & Begleiterscheinungen während der Wechseljahre umgehen bzw. diese reduzieren können.
- Das Thema Wechseljahre wird im Unternehmen enttabuisiert.

Zielgruppe

- Frauen, Kolleginnen & Kollegen, die sich mit dem Thema Wechseljahre auseinandersetzen möchten.



MINI-KAMPAGNE
STARK IM WECHSEL

movement24

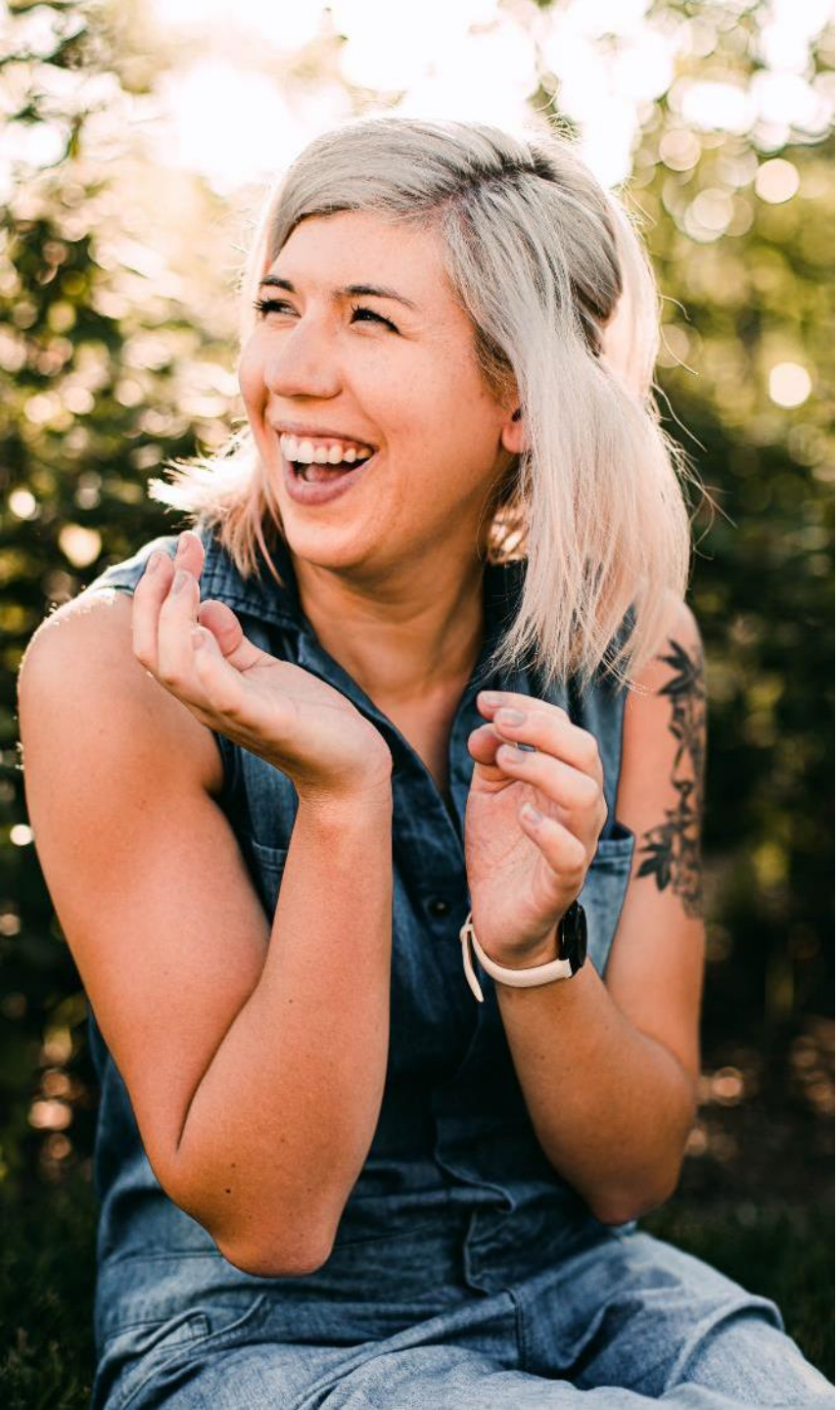
Im Überblick

- als 3-wöchige Kampagne (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- unbegrenzte TN-Zahl
- durch zahlreiche Add-Ons erweiterbar
- digitale Umsetzung

Basismodule

- 3x Vorträge (je 60 Min.)
  - Starke Frauen, Starke Gesundheit
  - Fit in den Wechseljahren
  - Happy Me

Alle Vorträge werden aufgezeichnet und durch Handouts begleitet, die Bereitstellung erfolgt auf Wunsch über einen eigenen Onepager. Zudem kann die Mini-Kampagne durch zahlreiche Zusatzmodule erweitert werden.



MINI-KAMPAGNE
STARK IM WECHSEL

movement24

Im Überblick

- als 3-wöchige Kampagne (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- unbegrenzte TN-Zahl
- durch zahlreiche Add-Ons erweiterbar
- digitale Umsetzung

Zusatzmodule

- Statusanalyse ‚Meno-Check'
- Gesundheitswerkstatt (3-4 Std.) mit Vertreterinnen der Zielgruppe
- Führungskräfteworkshop (90 Min.) mit Impulsen für eine Midlife-freundliche Arbeitsgestaltung
- Vertiefungsvortrag ‚Krebsprävention & Früherkennung' (60 Min.)
- Virtueller Themenraum ‚Fit in den Wechseljahren'

BASISMODULE

Interaktive Live-Vorträge im Rahmen der Mini-Kampagne Stark im Wechsel.

movement24

STARKE FRAUEN, STARKE GESUNDHEIT

Nach wie vor ist die Menopause in vielen Unternehmen ein Tabuthema. Der Vortrag klärt auf, welche physischen, aber auch psychischen Begleit-erscheinungen während der Wechseljahre auftreten und welchen Einfluss sie auf Wohlbefinden sowie arbeitsbezogene Faktoren haben.

FIT IN DEN WECHSELJAHREN

In diesem Vortrag erläutern wir, wie eine bewusste Ernährung während der Wechseljahre helfen kann, die Gesundheit zu stärken, typische Beschwerden zu lindern und die Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Mit individuellen Ernährungstipps und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten.

HAPPY ME

In diesem Vortrag widmen wir uns dem Zusammenhang zwischen Hormonen und Psyche, welche typischen Herausforderungen der hormonelle Wandel mit sich bringt und wie er sich auf Leistungsfähigkeit, Motivation und das Wohlbefinden auswirken kann.

ZUSATZMODULE

Sinnvolle Ergänzungen im Rahmen der Mini-Kampagne Stark im Wechsel.

movement24

STATUSANALYSE MENO-CHECK

Die Statusanalyse erfasst, wie menopausenfreundlich ein Unternehmen bereits aufgestellt ist.
Das Beratungsangebot inkl. Impulsworkshop (30 Min.) für HR-Verantwortliche/Arbeitsgestalter:innen unterstützt mit Checkliste, Best Practice und unternehmensspezifischen Lösungen.

GESUNDHEITSWERKSTATT

In der Gesundheitswerkstatt (ca. 3-4 Std.) werden mit Vertreterinnen der Zielgruppe Belastungsfaktoren priorisiert und passende Lösungsvorschläge erarbeitet. Das partizipative Format eignet sich hervorragend, um neben langfristigen Verbesserungen auch schnelle Erfolge zu erzielen.

FÜHRUNGSKRÄFTEWORKSHOP

Führungskräfte werden für das Thema Menopause sensibilisiert, machen sich ihre Rolle und Verantwortung bewusst und diskutieren im Workshop (90 Min.) konkrete Ansätze und Ideen, wie eine menopausenfreundliche Arbeitsgestaltung und Führungskultur gestaltet werden kann.

ZUSATZMODULE

Sinnvolle Ergänzungen im Rahmen der Mini-Kampagne Stark im Wechsel.

VORTRAG KREBSPRÄVENTION & FRÜHERKENNUNG

Der Vortrag zeichnet ein aktuelles Bild der häufigsten Krebsarten bei Frauen und informiert über wirksame Methoden der Diagnostik und Früherkennung. Zudem erhalten die Mitarbeitenden praktische Tipps, wie sie präventive Maßnahmen und Früherkennung in Ihren Alltag integrieren können.

VIRTUELLER THEMENRAUM

Der virtuelle Themenraum ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Nutzung der interaktiven Inhalte. Neben einem Selbsttest enthält der Themenraum jede Menge Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit.

BUCHUNGSOPTIONEN & PREISÜBERSICHT

movement24

Mini-Kampagne Stark im Wechsel	Mit 3x Vorträgen
Bis 250 Mitarbeitende	1.950€
251 – 500 Mitarbeitende	2.150€
501 – 1.000 Mitarbeitende	2.350€
Ab 1.001 Mitarbeitende	2.550€
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	☑

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preise gelten für digitale Durchführung. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

Optionale Zusatzmodule	Preis
Statusanalyse Meno-Check inkl. Impulsworkshop (30 Min., digital) für HR-Verantwortliche/Arbeitsgestalter:innen	450€
Gesundheitswerkstatt (3-4 Std., digital) inkl. Vor- und Nachbereitung	1.650€
Führungskräfteworkshop (90 Min., digital) mit Impulsen für eine Midlife-freundliche Arbeitsgestaltung	890€
Vertiefungsvortrag ‚Krebsprävention & Früherkennung' (60 Min., digital)	1.350€
Virtueller Themenraum ‚Fit in den Wechseljahren' mit Zugang während der Mini-Kampagne	ab 350€

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

KONTAKTIEREN SIE UNS

und lernen Sie uns kennen

Jakob Zierer

Christoph v. Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

Per E-Mail

Kontakt aufnehmen

marketing-sales@movement24.de

Oder persönlich

Jakob Zierer:

Termin buchen

+49 171 562 643 7

Christoph v. Oldershausen:

Termin buchen

+49 151 117 006 07

Weitere Informationen gewünscht?

Auf movement24.de geht's zu all unseren Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: info@movement24.de

Web: www.movement24.de

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH | CONFIDENTIAL