

Välkommen på en kunskapsstärkande föreläsning om klimakteriet – för både chefer och medarbetare!

Plats: Digitalt!

Tid: 24 november kl 10-12

Pris: 295 kr/person

Sista anmälningssdag 2 november

Värmevallningar, hjärndimma och arbetsliv – låt oss reda ut det här tillsammans

Klimakteriet är en naturlig fas i livet, men många vet förvånansvärt lite om vad som faktiskt händer i kroppen – och hur kunskap kan göra den här perioden både lättare att förstå och enklare att hantera.

I den här föreläsningen får du ta del av **konkreta insikter, lättillgängliga fakta och praktiska tips** som kan bidra till förståelse för den egna kroppen och på sätt ökad hälsa och välmående – både för den som själv är i klimakteriet och för kollegor och chefer som vill vara ett bra stöd.

Föreläsningen hålls av **Ida Mattsson Levin**, Stark Genom Klimakteriet Coach, som brinner för att sprida kunskap och avdramatisera klimakteriet genom öppenhet, fakta och igenkänning. Med fokus på vad du kan göra själv lyfter Ida hur rätt information kan skapa trygghet, förståelse och förbättrad arbetsmiljö.



Du kommer få veta mer om:

- ♥ Vad som händer i kroppen under klimakteriet
- ♥ Vanliga symptom och hur de kan påverka vardagen
- ♥ Hur du själv kan påverka ditt mående
- ♥ Varför kunskap gör skillnad – för alla!

Detta är en föreläsning för alla – oavsett ålder, kön eller roll. Kunskap om klimakteriet stärker både individen, arbetsmiljön och organisationens hållbarhet.

Anmälan är bindande. Avbokning ska ske före sista anmälningssdatum.

Varmt välkommen att lyssna, lära och ställa frågor!