

Programma: Leven in prachtige chaos

Vitaliteit & leiderschap in de peri-menopauze

De peri-menopauze is een van de meest ingrijpende, en minst besproken fases in het werkende leven van vrouwen tussen de 40 en 55 jaar. Terwijl hormonen dansen en lichaam en geest veranderen, blijven vrouwen op hun werk vaak gewoon doorgaan, loyaal, ervaren, en op het hoogtepunt van hun professionaliteit.



Toch ervaren veel vrouwen klachten zoals slaapproblemen, vermoeidheid, prikkelbaarheid, concentratieverlies en wisselende energie. Omdat deze signalen vaak onzichtbaar zijn, worden ze regelmatig onjuist geduid. Met als risico: stress, isolement, verminderde prestaties en soms langdurig verzuim.

Leven in prachtige chaos biedt een alternatief.

Een professioneel begeleid programma waarin vrouwen deze fase niet hoeven te verduren, maar kunnen doorleven: bewust, ondersteund en in verbinding met anderen.

Voor organisaties betekent dit:

- lager verzuim
- behoud van senior vrouwelijk talent
- hogere productiviteit
- modern en inclusief HR-beleid
- een vitalere, mensgerichte cultuur



Connecting the Dots

Een plek die jou helpt bij het her-inneren van jouw eigen-waarde(n).

Over het programma

- kwartaal- en jaar programma met 3 tot 12 bijeenkomsten
- kleine groepen (6–8 vrouwen)
- een mix van lichaamswerk, opstellingen, ervaringsgericht leren, deelrondes en reflectie
- werkend in het ritme van de seizoenen: omdat de overgang óók een seizoenswisseling is

Voor de deelnemers:



- erkenning en herkenning
- meer energie, rust en balans
- beter omgaan met hormonale wisselingen
- stevigere grenzen, meer zelfbewustzijn
- minder stress, meer werkplezier
- diepere verbinding met zichzelf en anderen

Een investering in duurzame inzetbaarheid



Organisaties die deze levensfase zien en ondersteunen, versterken niet alleen de gezondheid van hun mensen, maar ook hun eigen toekomstbestendigheid. Leven in prachtige chaos is een krachtige bijdrage aan een gezonde, inclusieve en vitale werkvloer.

Wie zijn wij?

Suzan Nengerman en Tessa Kleinherenbrink. Zelf ook in de peri-menopauze, professioneel opgeleid en ervaren (team)coaches.



Meer informatie over het programma op www.connectingthedots.business.

