



ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Katharina Radecker

Freiberufliche Organisations- und Prozessberaterin
& Inhaberin von ProzessPlus E-Learning

Telefon:

+49 176 70570755

E-Mail:

info@prozessplus-erz.de

Web:

www.prozessplus-sachsen.de



MENTALE GESUNDHEIT & ZYKLUSBEWUSSTSEIN

» Vier Phasen

» Vier Ressourcen



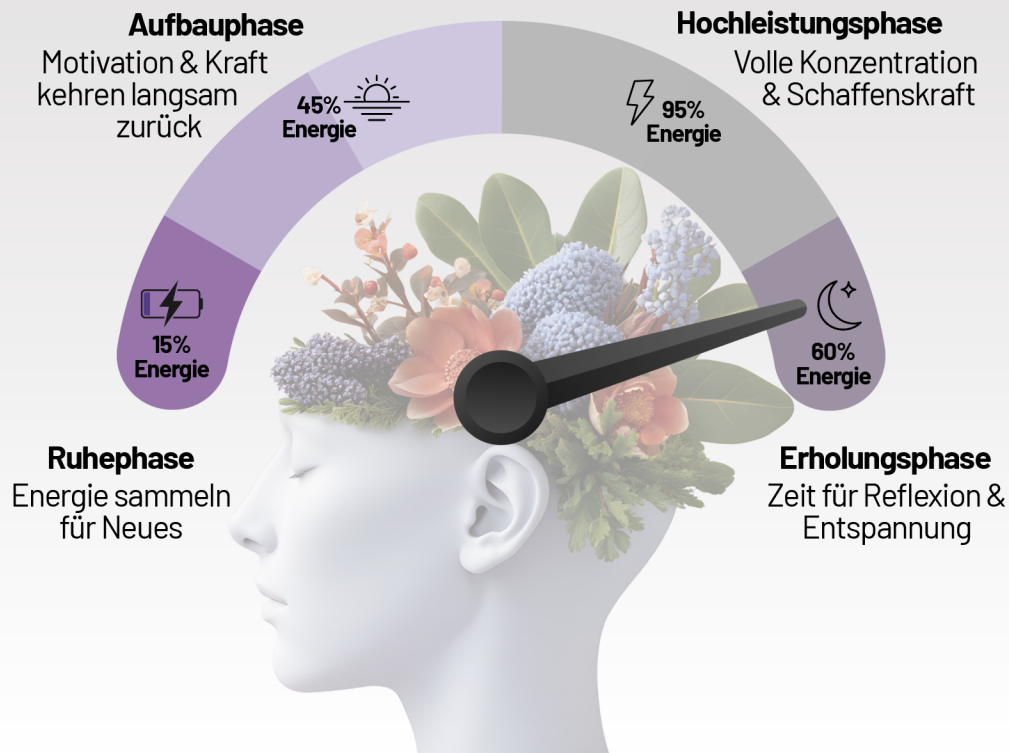
Ein Schlüssel für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit

www.prozessplus-sachsen.de  und nachhaltige Arbeitskultur.

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energie, Konzentration, Belastbarkeit und Emotionen. Diese Schwankungen sind biologisch normal und ein wichtiger Faktor mentaler Gesundheit. Zyklusgesundheit ist ein realer Arbeitsfaktor, genauso relevant wie Schlaf, Stress oder Ernährung.

DER ENERGIEBAROMETER

Das Energiebarometer unterstützt dabei, Aufgaben an die eigenen Hochphasen anzupassen, Pausen bewusst einzuplanen und Energiemuster achtsam wahrzunehmen. So lassen sich Produktivität steigern und Überlastung vermeiden.



VIER PHASEN VIER RESSOURCEN

4

1 MENSTRUATION

Mentale Gesundheit ist Führungsaufgabe

Regeneration · Klarheit · Reflexion

2 FOLLIKELPHASE

Zyklusbewusstsein bedeutet Wertschätzung

Kreativität · Aufbruch · Neue Ideen

3 LUTEALPHASE

Zyklusbewusste Führung ist moderne Führung

Struktur · Umsetzung · Abschluss

4 OVULATION

Für eine Arbeitskultur, die den Menschen ernst nimmt

Kommunikation · Präsenz · Zusammenarbeit