



# Vrouw en werk

COACHING

WERKEN IN DE OVERGANG

# Vrouw en werk

In Nederland zijn er ongeveer een miljoen werkende vrouwen in de overgangleeftijd (40-60 jaar)

De overgang is een normale fase in het leven van een vrouw, die leidt tot het einde van je vruchtbaarheid. Bij de ene vrouw duurt dat 3 jaar en bij de andere tot wel 20 jaar. Dit betekent niet dat vrouwen er geen last van kunnen hebben. Er kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten optreden. Helaas blijkt de overgang een onderwerp waarover niet makkelijk wordt gesproken en waarover gebrek aan kennis is. Veelvuldig worden vrouwen naar huis gestuurd met het label burn-out terwijl de symptomen worden veroorzaakt door de overgang.

Voor jou als vrouw is het dus van belang om te weten welke klachten te maken kunnen hebben met de overgang en hoe je daar op het werk het beste mee om kunt gaan.

De ervaring leert dat het heel erg oplucht om jouw struggles te delen met een coach die weet waar ze over praat.

Doelgroep: vrouwen tussen 40 en 65

Duur: maatwerk



V I T A L E N T U M