

Kynning á fyrirlestrum - kvennarad.is / Kvennaráð

Breytingaskeiðið og vinnustaðurinn - fyrir allt starfsfólk og öll kyn

Umfjöllunarefni:

- Hormónabreytingar karla (stuttlega)
- Tíðahringurinn (stuttlega)
- Hormónbreytingar kvenna, mismunandi stig breytingaskeiðsins
- Einkenni, greining, grunnupplýsingar um hormónauppbótarmeðferð
- Áhrif breytingaskeiðsins á vinnustöðum, leiðir til að skapa styðjandi umhverfi

Hugmyndir til að auglýsa/kynna fyrirlesturinn:

Breytingaskeiðið er meira en bara hitkóf og píringur, einkennin geta reynst sumum konum erfið, haft áhrif á sambönd, atvinnu, afkomu og framtíðarheilsu.

Mikilvægt er að allir skilji hver áhrifin geta verið til þess að auka skilning, stuðning og stuðla að breytingaskeiðsvænum vinnustað.

Við erum öll með konur í lífinu okkar!

Hvað er þetta skeið, hvenær byrjar það og hvað er hægt að gera?

Er breytingaskeiðið einkamál kvenna eða ættu allir að vita um hvað þetta snýst?

Hefur breytingaskeiðið áhrif á vinnustaðinn, þarf að bregðast við?

Og hvað með karlana, fara þeir á breytingaskeið?

Hormónabreytingar og vinnustaðurinn – Hafa hormón áhrif á vinnustaðinn?

Fyrirlestur um hormónabreytingar og áhrif þeirra á einstaklinginn og vinnuumhverfið.

Einkenni, greining og lausnir.

Breytingaskeiðið á mannamáli - meira sniðið að konum en gagnlegt fyrir öll kyn

Umfjöllunarefni:

- Tíðahringurinn, áhrif á líðan og þarfir
- Hormónbreytingar kvenna, mismunandi stig breytingaskeiðsins
- Einkenni, greining, grunnupplýsingar um hormónauppbótarmeðferð, mýtur og staðreyndir
- Mikilvægir þættir í lífsstíl til að stuðla að jafnvægi, vellíðan og framtíðarheilsu
- Andleg líðan á breytingaskeiði

Hugmyndir til að auglýsa/kynna fyrirlesturinn:

Hormónasveiflur og breytingar geta haft mikil áhrif á líðan okkar, mikilvægt er að vera vakandi fyrir einkennum, vita hvernig er hægt að bregðast við og hvernig við getum stuðlað að vellíðan og jafnvægi.

Breytingaskeiðið hefur lengi verið geymt í myrkrinu, lítið mátt tala um þetta óumflýjanlega skeið sem allar konur fara í gegnum á einn eða annan hátt, margar upplifa sig einar og fá oft lítinn skilning eða stuðning og skilja jafnvel ekki sjálfar hvað er að gerast, né hvar hjálp er að finna.

Um mig - Halldóra Skúladóttir (nánar um menntun og námskeið [hér](#))

Sjúkraliði, breytingaskeiðsráðgjafi og markþjálfari

Síðustu ár hef ég unnið markvisst að því að vekja athygli á breytingaskeiði kvenna, uppræta rótgróna fordóma, fræða konur og samfélagið ásamt því að stuðla að vitundarvakningu um þau áhrif sem þetta skeið getur haft á líf kvenna, bæði persónulega sem og starfsferil, afkomu og framtíðarheilsu.

Markmið mitt er að miðla minni reynslu, stuðla að jákvæðum breytingum á viðhorfi og auka skilning og stuðning við konur á þessu tímabili.