

MAAK JE ORGANISATIE MENOPAUSEVRIENDELIJK

Met de trainingen van Vuurvrouw Werkt



**VUURVROUW
WERKT**

Samen werken aan een menopauzevriendelijke organisatie

De overgang begint al vroeg. Vanaf ongeveer 35 jaar tot aan de pensioenleeftijd kunnen vrouwen klachten ervaren die invloed hebben op hun energie, concentratie, stemming en werkplezier. In Nederland gaat het om 1,8 miljoen vrouwen, van wie 1,35 miljoen werken. Uit onderzoek van CNV blijkt dat 84% van hen overgangsklachten ervaart. Bij een derde zijn de klachten zo ernstig dat dit kan leiden tot langdurig verzuim. Dat betekent dat 400.000 tot 500.000 vrouwen mogelijk uitvallen door klachten die vaak nog worden verward met burn-out of depressie.

Deze levensfase heeft dus grote impact op vitaliteit, belastbaarheid en inzetbaarheid. Tegelijkertijd blijft de overgang op de werkvloer vaak onbesproken. Dat maakt het voor veel vrouwen lastig om open te zijn over wat zij nodig hebben om gezond en met plezier te blijven werken. Ook leidinggevend en HR-professionals voelen zich regelmatig verlegen hierin te handelen, terwijl juist zij een belangrijke rol spelen in ondersteuning, begrip en goede begeleiding.

Daarom is het noodzakelijk dat organisaties de overgang erkennen en bespreekbaar maken. Met meer kennis, praktische handvatten en ruimte voor dialoog kunnen vrouwen betere keuzes maken, blijft inzetbaarheid behouden en neemt onnodig verzuim af. Zo ontstaat een cultuur van verbinding, begrip en vakmanschap, met meer werkplezier voor iedereen.

Vuurvrouw Werkt helpt organisaties met inzicht, deskundigheid en humor om deze stap te zetten. Wij bieden trainingen voor medewerkers, leidinggevend en professionals zoals HR, verzuim- en arbodeskundigen, directie, medezeggenschapsraden, communicatieadviseurs, etc. Deze trainingen geven kennis, kracht en praktische tools om samen met vrouwen het gesprek te voeren, strategie op te stellen en beleid te versterken.

Organisaties die hierin investeren, zetten belangrijke stappen richting het keurmerk Menopauze Vriendelijke Organisatie van Stichting Vuurvrouw: een erkenning voor werkgevers die het welzijn van vrouwen in de overgang serieus nemen. In deze folder vind je ons volledige trainingsaanbod om jouw organisatie klaar te maken voor dit keurmerk. En vooral: om vrouwen gezond, krachtig en met plezier aan het werk te houden.

De trainingen van Vuurvrouw zijn bewezen effectief, volgens onderzoek uitgevoerd door Bureau Panteia.



VAARDIGHEIDSTRAINING WERKNEMERS

RANKING YOUR RECOVERY & WORKABILITY



Ranking your recovery & workability is een interactieve en veilige training waarin je samen onderzoekt hoe werkdruk, energie, vitaliteit en verzuim het afgelopen jaar zijn verlopen. Je ontdekt welke signalen teams wél hebben opgepakt en welke mogelijk zijn gemist. Ook kijken we naar de rol van hormonen en de overgang, en naar de uitdagingen rond werkplezier, inzetbaarheid en herstel.

Deze training is een speelse sessie die inzicht geeft, verbinding versterkt en concrete aanknopingspunten biedt voor verbetering. Je gaat actief in gesprek over de balans tussen mens en organisatie, zodat jullie samen bouwen aan een gezonde en duurzame samenwerking.

Vooraf ontvang je een vragenlijst over diverse thema's. De anonieme antwoorden vormen de basis voor de training.

VOOR WIE

- Werknemers van alle leeftijden.
- Teams die willen werken aan vitaliteit, herstel en inzicht in verzuim.
- Organisaties die openheid willen vergroten en duurzame inzetbaarheid centraal stellen.

UNIEKE AANPAK VAN DEZE TRAINING

Tijdens de sessie werk je in teams van 6–8 personen binnen een speels ranking-format. De vragenlijst wordt vertaald naar herkenbare opdrachten, stellingen, video's en vragen.

Voorbeelden van thema's die terugkomen:

- *Wat zijn volgens jou de belangrijkste redenen voor verzuim?*
- *Wat helpt jou om je werk vol energie te blijven doen, ook tijdens de overgang?*
- *Waar ligt de grens tussen overbelasting, overgang en uitdaging?*
- *Hoe veilig voel jij je om te praten over stress, menstruatie, overgang en life-events?*
- *Welke kleine aanpassing zou al veel verschil maken in verzuim en werkplezier?*

Teams verdienen punten door inzicht, samenwerking en eerlijkheid. De speelse vorm opent deuren naar eerlijkere gesprekken, meer begrip en een veiligere teamdynamiek. Optioneel kan de training worden uitgebreid met professionele acteurs of visuals die de resultaten tot leven brengen.

RESULTATEN DEELNEMERS NA AFLOOP HEBBEN DE DEELNEMERS

- Meer inzicht in oorzaken van verzuim en de rol van hormonen en overgang.
- Meer zicht op niet-medische factoren binnen het team of de organisatie.
- Meer onderling begrip en openheid tussen medewerkers en leidinggevend.
- Concrete handvatten en verbeterpunten voor een gezondere samenwerking.
- Een stevige basis voor minder verzuim, meer werkplezier en duurzame inzetbaarheid, óók tijdens de overgang.

VOORDELEN VOOR DE ORGANISATIE

- Betere signalering van onderliggende oorzaken van verzuim.
- Meer veiligheid en openheid op de werkvloer.
- Sterkere samenwerking en wederzijds begrip.
- Duidelijke verbeterpunten richting verzuimreductie en inzetbaarheid.
- Gezondere teams die met meer energie en verantwoordelijkheid samenwerken.



Werkvormen

Alle trainingen van Vuurvrouw Werkt zijn te organiseren op diverse manieren. Kies de werkvorm die het beste past bij je organisatie, het doel en de grootte van de groep deelnemers. Neem gerust contact met ons op voor een advies.

TRAINING/WORKSHOP



De trainingen en workshops van Vuurvrouw Werkt zijn ontworpen om werknemers bewust te maken van de overgang en de impact daarvan op de werkvloer. Deze interactieve sessies bieden deelnemers de kans om diepgaande kennis op te doen, praktische handvatten te leren en een open dialoog te starten over een onderwerp dat nog vaak taboe is. We bieden onze interactieve trainingen & workshops zowel online als fysiek aan.

KENNIS OVERBRENGEN WERKT HET BESTE ALS JE ALS DEELNEMER ZELF AAN DE SLAG GAAT. DAAROM STELLEN WE DE DEELNEMERS VEEL VRAGEN, WERKEN WE MET OPDRACHTEN IN SUBGROEPJES EN DOEN WE ROLLENSPELEN. BEHALVE DAT DE KENNIS ZO HET BESTE BEKLIJFT, ZORGT HET VOOR HERKENBAARHEID EN VERBONDENHEID.

- Juliëtte Grimbergen Trainer Vuurvrouw Werkt

WEBINAR



Het webinar van Vuurvrouw Werkt is een vooraf opgenomen online sessie die kijkers op een zelfgekozen moment inzicht geeft in de overgang en de invloed daarvan op het werk. Het maakt deze informatie toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is, zonder interactie.

VUURVROUW TALK



Vuurvrouw Talk is een interactieve sessie geleid door een overgangsverpleegkundige. Of het nu gaat om een lezing, een vragenuur of een interactieve Q&A sessie; Vuurvrouw Talk is bedoeld om deelnemers te informeren en te inspireren.

SPEL



Vuurvrouw Werkt biedt trainingen ook in diverse spelvormen aan. Denk aan een rollenspel als vaardigheidstraining of een teamspel met kennisopdrachten, taboedoorbrekers en creativiteitsopdrachten. Spelenderwijs meer leren over de invloed van de overgang op werk? Vraag ons naar de mogelijkheden.

EVENT



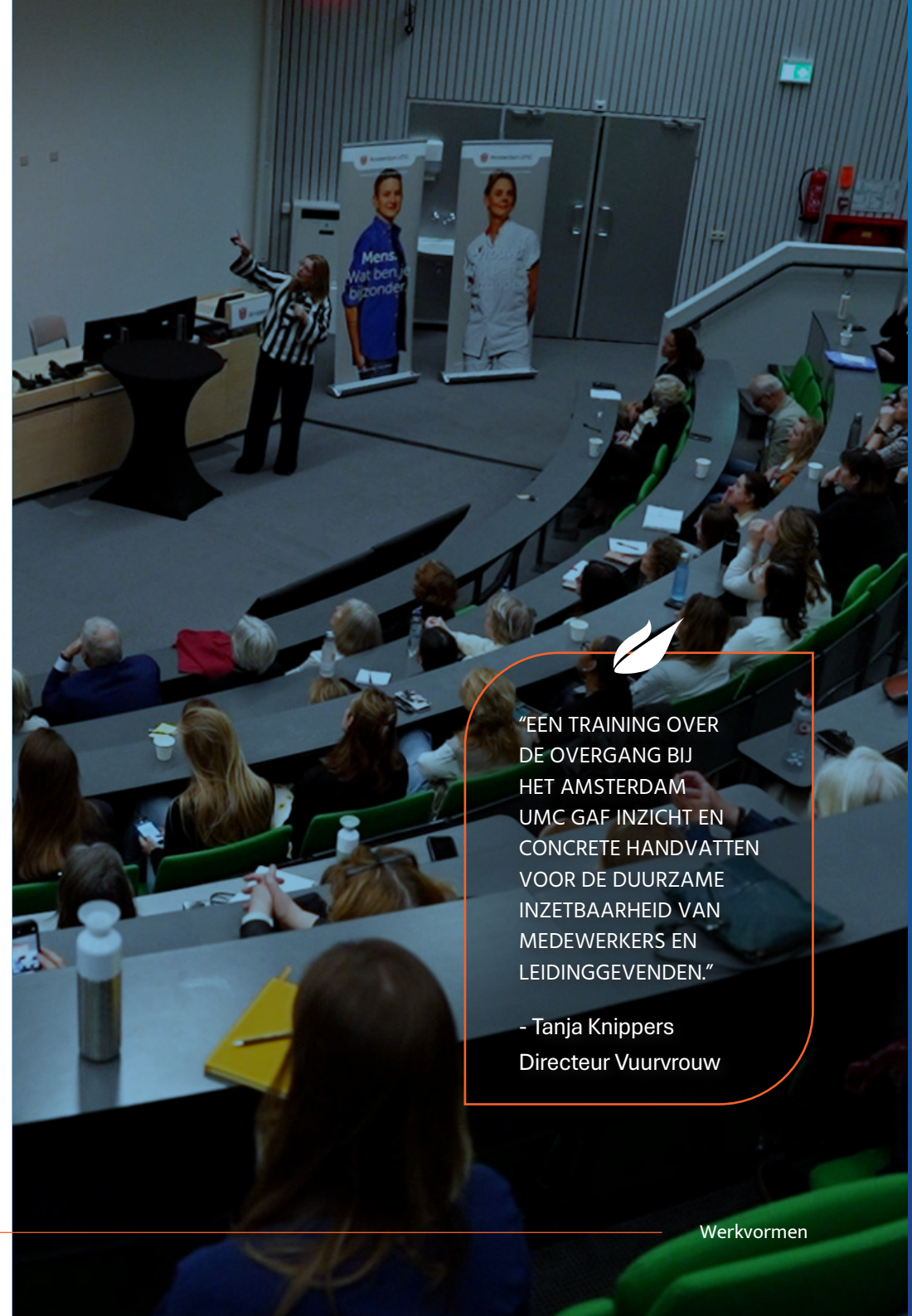
Voor grotere groepen van 50 of meer personen biedt het Vuurvrouw Event een interactieve sessie waarin deelnemers actief betrokken worden bij het onderwerp. Deelnemers worden aangemoedigd om actief deel te nemen aan presentaties, workshops, discussies en netwerkmogelijkheden, gericht op het ontwikkelen van bewustzijn en begrip over de overgang. Bijvoorbeeld in de vorm van een roadshow.

Tijdens een roadshow bieden we entertainment, sketches met acteurs, spel, quiz, workshops, presentaties en is er gelegenheid voor vragen. De roadshow is een uitstekende manier om in te spelen op de specifieke behoeften van jouw team en om te zorgen voor een inclusieve en ondersteunende werkomgeving.

MAATWERK



De maatwerktraining van Vuurvrouw Werkt is speciaal ontworpen voor organisaties die unieke wensen hebben. Of het nu gaat om de inhoud, duur of vorm van de training; wij stemmen deze af op de specifieke behoeften van jouw team. Samen zorgen we ervoor dat de training relevant en doelgericht is, zodat alle deelnemers de ondersteuning en kennis krijgen die ze nodig hebben.



“EEN TRAINING OVER DE OVERGANG BIJ HET AMSTERDAM UMC GAF INZICHT EN CONCRETE HANDVATTEN VOOR DE DUURZAME INZETBAARHEID VAN MEDEWERKERS EN LEIDINGGEVENDEN.”

- Tanja Knippers
Directeur Vuurvrouw

Werkwijze

Op onze website vuurvrouwwerkt.nl vind je informatie over trainingen, inspirerende verhalen en praktische tips. Zo krijg je alvast een beeld van onze aanpak.

EERSTE CONTACT

Je kunt eenvoudig contact met ons opnemen via e-mail, telefoon, LinkedIn of het contactformulier op de website. Tijdens een eerste gesprek verkennen we samen de behoefte binnen jouw organisatie. Denk aan vragen als:

- *Wat wil je bereiken met de training of het programma?*
- *Voor wie is het bedoeld (HR, leidinggevenden, medewerkers)?*
- *Wil je een incompany training of liever een breder programma?*

Op basis van dit gesprek ontvang je een kort formulier om alle informatie te verzamelen voor een passende offerte.

OFFERTE OP MAAT

We vertalen je wensen naar een concreet voorstel, inclusief:

- Trainingsinhoud en werkvorm
- Duur en locatie
- Kosten en eventuele vervolgmogelijkheden

We bespreken de offerte samen, zodat deze perfect aansluit bij jouw verwachtingen.

VOORBEREIDING EN UITVOERING

Na akkoord ontvang je alle praktische informatie, zoals de datum, tijd, locatie en eventuele voorbereidende vragen of materialen. Onze trainingen zijn altijd interactief en gebaseerd op ervaringsleren. Deelnemers gaan actief aan de slag met herkenbare situaties, zodat de opgedane kennis direct toepasbaar is op de werkvloer.

NAZORG EN VERVOLG

Na afloop sturen we een bedankmail en vragen we om feedback. Zo leren wij wat goed ging en wat beter kan. En jij kunt de impact binnen de organisatie meten. Ook denken we graag mee over vervolgstappen, zoals verdiepende modules of aanvullende workshops.

FACTURATIE

Na de training ontvang je binnen 5 werkdagen de factuur. We blijven graag in contact via onze nieuwsbrief en events.

CONTACT

Scan de QR-code en vraag de offerte aan

Heb je vragen, opmerkingen of wil je eerst meer informatie? Neem contact met ons op via info@vuurvrouwwerkt.nl, of bel 06 29 07 02 51.



GOED BELEID LEVERT OP

**Vuurvrouw Werkt helpt
werkgevers en haar werknemers
met de ontwikkeling en inzet van
succesvol menopausebeleid.**

Maximale inzetbaarheid:
verzuim omlaag, werkplezier omhoog.