

Waarom aandacht voor de  
menopauze op het werk?

- 4 op 10 vrouwen in  
(peri)menopauze
- 8 op 10 ervaren klachten
- 1 op 3 voelt impact op het  
werk
- Meer verzuim, minder  
energie
- 80% zwijgt op de werkvloer
- 1 op 10 overweegt te stoppen

Eva helpt het taboe te  
doorbreken – toegankelijk,  
professioneel en met impact.

“De sessies van Eva gaven herkenning  
én handvatten. Het gesprek is echt  
opengegaan.”  
– HR, Procter & Gamble

## CONTACT

### Eva Leens

Erkend verpleegkundig -menopauzeconsulent  
Brandstraat 27, 2850 Boom  
0032 (0) 474 25 10 29  
info@evaleens.be  
www.menopauseatwork.be

📍 Sessies in NL – FR – EN  
📌 Vraag vrijblijvend een voorstel  
op maat

# MENOPAUZE OP HET WERK

MAAK HET  
BESPREEKBAAR EN  
WERKBAAR

INCOMPANY OF ONLINE  
IN NEDERLANDS, FRANS OF  
ENGELS

## Wat levert het op?

- ✓ Minder verzuim
- ✓ Meer werkplezier
- ✓ Talentbehoud
- ✓ Open communicatie
- ✓ Inclusie & vitaliteit
- ✓ Positief imago

💡 “Ideaal als onderdeel van een vitaliteitsdag of training.”

Eva Leens biedt info-sessies en praktische ondersteuning aan bedrijven die het welzijn van hun vrouwelijke 40+ medewerkers willen versterken tijdens de (peri)menopauze.

Voor medewerkers, HR en leidinggevenden.

📍 Incompany of online

🌐 In Nederlands, Frans of Engels

## Kies uit 3 modules

### Learn & Lunch

Bewustwording en informatie

- Wat verandert er fysiek, mentaal en emotioneel in de (peri)menopauze?
- Wat kan je zelf doen?
- Erkenning & uitwisseling
- Wat kan een werkgever doen?
- 🕒 1,5 – 2 uur - vanaf 8 deelnemers
- 📍 In company of online

### Relax & Recharge

Rust en energie

- Ademhaling & ontspanning
- Zachte bewegingen
- Praktische oefeningen voor op de werkvloer
- 🕒 2 x 1 uur
- 📍 Incompany of online

### Care & Thrive

Individuele consulten

- Persoonlijke vragen & klachten
- Inzicht & praktische tips
- Begeleiding op maat
- 🕒 1 uur (met optie tot vervolg)
- 📍 Online

