



Training

Werk & Overgang: Van hittegolf naar werkgeluk

**Simply Happy at
Work**



De Overgang op de Werkvloer – Van Taboe naar Tool

De overgang is een fase die iedere vrouw meemaakt, maar op de werkvloer wordt er nog weinig over gesproken. Dat terwijl **63% van de vrouwen tussen 44 en 56 jaar te maken krijgt met klachten** die werkprestaties beïnvloeden. Denk aan vermoeidheid, concentratieproblemen en stemmingswisselingen.

Laten we eerlijk zijn: de overgang is niet bepaald hét gespreksonderwerp bij de koffieautomaat. Toch zou dat best mogen. In Nederland zitten duizenden vrouwen in de bloei van hun carrière én... midden in de overgang. Dat betekent dat ze niet alleen strategische plannen maken en teams aansturen, maar ondertussen ook worstelen met concentratieproblemen, vermoeidheid en (onbedoelde) opvliegers – en dan bedoelen we niet hun ambities.

Veel vrouwen merken dat **hun werkplezier en energie achteruitgaan en soms zelfs hun zelfvertrouwen**. Ze werken minder uren, raken arbeidsongeschikt, switchen van baan, wijzen een promotie af of stoppen helemaal. Zonde! Want organisaties verliezen hierdoor waardevolle medewerkers met bakken ervaring.

Tijd voor actie! Simply Happy at Work heeft een mooi aanbod om de overgang uit de taboesfeer te halen en zij geeft HR, leidinggevend en medewerkers concrete tools om de impact ervan op werk te verkleinen.



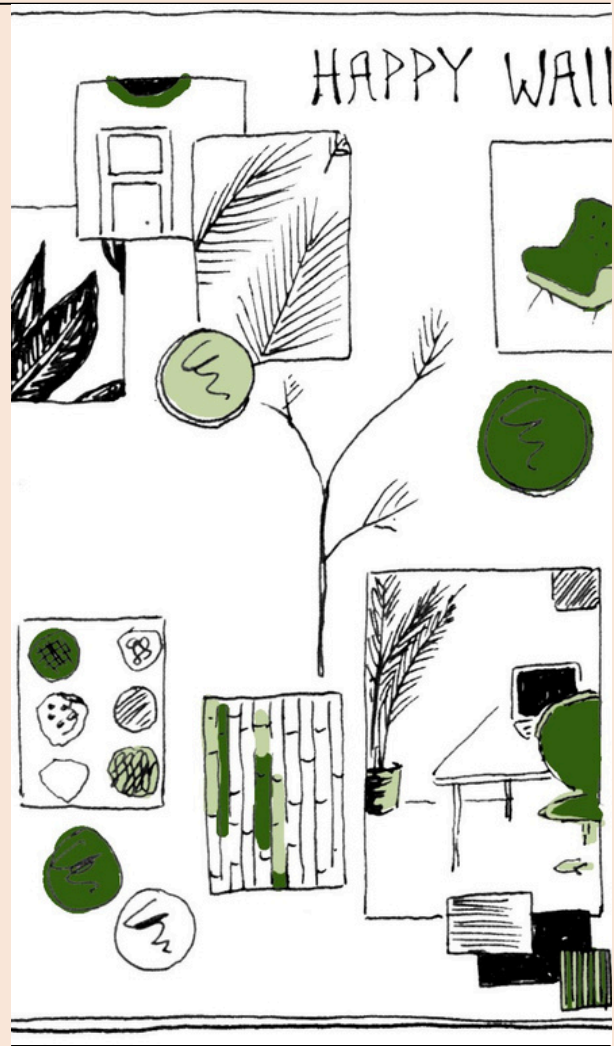
Waarom dit aanbod?

- ✓ **Bewustwording** creëren over de impact van de overgang op werkprestaties en welzijn
- ✓ Inzicht geven in veelvoorkomende klachten en de invloed op concentratie, energie en productiviteit
- ✓ Medewerkers voelen zich **gesteund en blijven met energie** en plezier werken
- ✓ Leidinggevenden leren hoe ze ondersteuning bieden zonder in de 'ik-weet-wat-je-voelt'-val te trappen
- ✓ HR krijgt **concrete handvatten** om beleid te maken dat werkt (voor iedereen!)
- ✓ De werkvloer wordt een plek waar kennis behouden blijft en taboes verdwijnen
- ✓ Medewerkers **praktische strategieën** aanreiken om hun energie en werkplezier te behouden



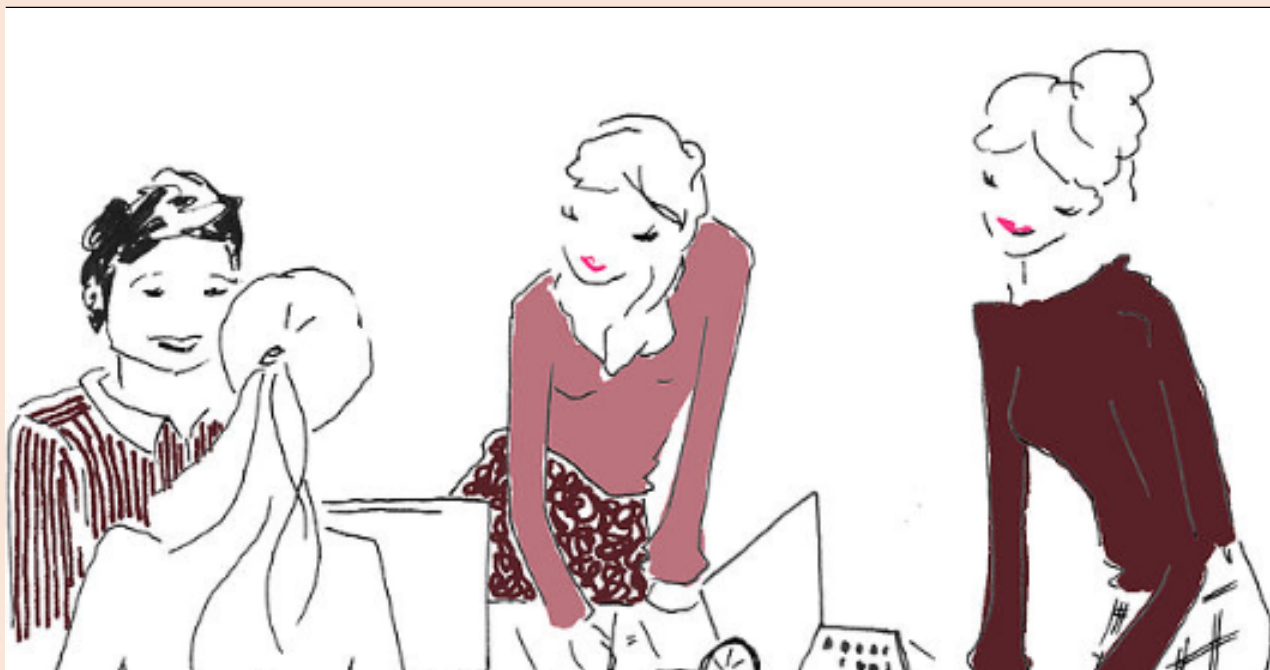
Missie

Ik help vrouwen grip te krijgen op hun energie, focus en werkgeluk tijdens de overgang. Met **heldere informatie, praktische tools en persoonlijke begeleiding** maak ik deze levensfase bespreekbaar en werkbaar – voor vrouwen én organisaties. Samen zorgen we voor een werkomgeving waarin talent behouden blijft en werkplezier vooropstaat.



Visie

De overgang hoort net zo normaal te zijn als andere levensfasen op de werkvloer. Ik zie een toekomst waarin vrouwen niet uitvallen of hun carrière remmen door klachten, maar juist met de juiste ondersteuning en aanpassingen kunnen blijven groeien. **Openheid, kennis en maatwerk maken het verschil** – voor medewerkers én werkgevers.



Aanbod

Simply Happy at Work biedt **drie mogelijkheden aan om bewustwording** te creëren, kennis te delen en praktische handvatten te geven voor zowel medewerkers als leidinggevenden.

En nee, dit onderwerp is niet alleen relevant voor vrouwen zelf. Ook **mannelijke collega's, leidinggevenden en HR-professionals** hebben hier dagelijks mee te maken. Iedereen heeft wel een vrouwelijke collega, partner, moeder, zus of vriendin die door deze fase gaat. Hoe beter we dit begrijpen, hoe prettiger én effectiever de samenwerking op de werkvloer wordt.

-
- | | |
|---|----------------------------|
| I | Boost Hormonale Helderheid |
|---|----------------------------|
-
- | | |
|----|---|
| II | Training Werk& Overgang: van hittegolf naar werkgeluk |
|----|---|
-
- | | |
|-----|----------------------|
| III | Individuele coaching |
|-----|----------------------|
-



Online Boost “Hormonale Helderheid”

Een korte en krachtige online sessie (45 minuten), ideaal voor een lunchpauze of teammeeting!

- Wat kun je verwachten?
 - Wat gebeurt er in het lichaam tijdens de overgang? (Duidelijk, zonder ingewikkeld jargon)
 - Korte kennisquiz: feiten en fabels over de overgang
 - Praktische tips: hoe ga je als collega of leidinggevende hier slim mee om?
 - Ruimte voor vragen en interactie
- Waarom kiezen voor de online boost?
 - ✓ Snel bewustwording creëren binnen je team
 - ✓ Lage drempel, makkelijk in te plannen
 - ✓ Interessant voor iedereen – want de overgang raakt meer mensen dan je denkt

Investering vanaf € 450,-- ex btw



Training “Van Hittegolf naar Werkgeluk”

Een interactieve training waarin we de diepte in gaan en samen werken aan duurzame oplossingen!

- Wat kun je verwachten?
 - Bewustwording en feiten: wat is de overgang en hoe beïnvloedt het werk?
 - Impact op de werkvloer: praktijkvoorbeelden en ervaringsuitwisseling
 - Praktische strategieën voor medewerkers, leidinggevenden en HR
 - Hoe kun je als collega of leidinggevende iemand ondersteunen zonder ongemakkelijkheid?
 - Samen werken aan een actieplan: wat kun je morgen al doen?
 - Veel ruimte voor interactie, ervaringen delen en inspiratie opdoen
- Waarom kiezen voor deze training?
 - ✓ Diepgaande inzichten en handvatten om werkplezier en prestaties te behouden
 - ✓ Ruimte om als team of afdeling in gesprek te gaan en dit onderwerp bespreekbaar te maken
 - ✓ Niet alleen voor vrouwen – ook voor mannelijke collega’s die willen begrijpen en ondersteunen

Investering op aanvraag



Coaching: hormonale helderheid



Soms is een groepssessie niet voldoende en is behoefte aan **maatwerk en persoonlijke begeleiding**.

Als hormooncoach, gevestigd in de regio Amsterdam, begeleid ik vrouwen door het oerwoud van tegenstrijdige informatie. Mijn focus ligt op werkgeluk en het herstellen van energie en plezier in werk en leven.

Mijn aanpak is holistisch en uniek afgestemd op elke vrouw.

Samen onderzoeken we:

- * Medische mogelijkheden
- * Leefstijl en voeding
- * Werkomgeving en werkbelasting
- * Privéleven en energiebalans

Of je nu **face-to-face of online** gecoacht wilt worden, ik bied flexibiliteit en oplossingen die werken voor jou.

- ✓ Gericht op de persoonlijke situatie van de medewerker
- ✓ Praktische en haalbare oplossingen die direct toepasbaar zijn
- ✓ Vertrouwelijk en op maat, afgestemd op specifieke behoeften

Investering vanaf € 177,-- ex btw per sessie

Over Simply Happy at Work

Bij Simply Happy at Work draait alles om **werkplezier, wellbeing en duurzame inzetbaarheid**. Ik ben werkgelukexpert en begeleid werkenden bij hun energie, motivatie en welzijn. Nu heb ik mijn expertise uitgebreid met een focus op de overgang, hormonale helderheid en werkgeluk.

Veel vrouwen ervaren in deze levensfase klachten die hun werk beïnvloeden, terwijl hier nog weinig aandacht voor is. Met **trainingen, workshops en individuele coaching** help ik zowel medewerkers als organisaties om deze fase bespreekbaar te maken en praktische oplossingen te vinden.

Mijn aanpak is helder, down-to-earth en gericht op wat écht werkt. Samen zorgen we voor een werkvloer waar iedereen – ongeacht de levensfase – **Simply Happy at Work** is!

Martine Behrens

Oprichter

“Gelukkig zijn werkt beter”



Ik ben een enthousiaste en doortastende coach met een brede achtergrond in HR, werkgeluk en loopbaanbegeleiding. Ooit begonnen als arbeidsrechtjurist en gaandeweg ontdekt dat mijn hart ligt bij het begeleiden van mensen naar meer energie, plezier en succes in hun werk.

Mijn stijl?

Helder, praktisch en met humor! Ik geloof in kleine aanpassingen met grote impact en maak zware onderwerpen graag lichter en bespreekbaar.



Wrap up

Online Boost:

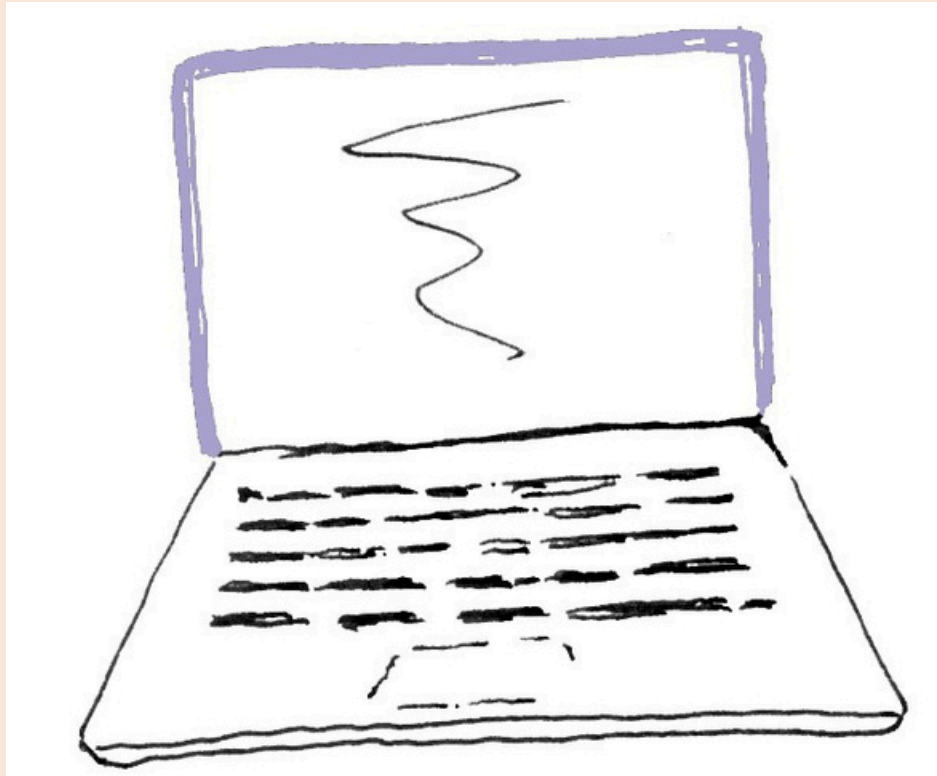
- Duur: 45 minuten
- Locatie: Online
- Deelnemers: Geschikt voor kleine en grote groepen

Training:

- Duur: 1 dagdeel (3 uur)
- Locatie: Incompany of op een externe locatie
- Deelnemers: 12-20 personen (voor optimale interactie)

Individuele begeleiding:

- Duur: in overleg (sessies van 60-90 minuten)
- Locatie: Online of op een fysieke locatie



Benieuwd welke optie het beste past bij jouw organisatie? Of wil je ze misschien combineren? Stuur me een bericht, dan denken we graag met je mee!

✉ Samen zorgen we voor een werkvloer waar iedereen met plezier (en zonder zweetdruppels) aan de slag kan!

Simply Happy at Work

INFO@SIMPLYHAPPYATWORK.NL
WWW.SIMPLYHAPPYATWORK.NL

