

Workshop

Menstruationszyklus & Arbeit

Wie gestalte ich meinen Arbeitsalltag produktiv und stressfrei im Einklang mit meinem Körper?

Jede Frau und jeder Mensch mit Menstruationszyklus hat einen eigenen individuellen Zyklus, der nicht immer in die 24/7 Rhythmus unserer Gesellschaft passt. Dabei kann der Arbeitsalltag durchaus produktiv und stressfrei gestaltet werden, wenn die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Was braucht mein Körper in welcher Zyklusphase? Wie arbeite ich stressfrei und im Einklang mit meinem Körper? Wie können wir individuell und gemeinschaftlich Formen der Arbeitsorganisation schaffen, die alle Menschen einschließt und gesund hält?

Dieser Workshop gibt Impulse und Anregungen, diese Fragen individuell für sich zu beantworten und die eigene Arbeitsorganisation selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Zugleich schauen wir uns die Wirkmacht von Privilegien im Arbeitskontext an und diskutieren zusammen, wie soziale Teilhabe- und Ausschlussmechanismen im Arbeitsleben gegenwärtig sind.

Der Workshop soll ein Safer Space für Frauen und Menschen mit Menstruationszyklus sein - bitte beachtet dies, wenn ihr euch zum Workshop anmelden möchtet.



Wann:

9. Oktober / 10–15 Uhr

Anmeldung:

bis 6. Oktober unter info@vierfaeltig.de

Kosten:

Der Workshop ist kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden!

Ort:

Lernwerkstatt Erziehungswissenschaften /
Franckeplatz 1, Haus 31 / 06110 Halle

Von 17 bis 20 Uhr findet die Umdenkbar zum selben Thema statt. Dazu sind alle Menschen eingeladen die sich dem Thema in den jeweiligen Arbeitskontexten solidarisch und kritisch stellen möchten. Es wird am Abend kein Safer Space sein, aber wir achten auf eine geschützte Gesprächskultur.

Neko Cafe / Joliot-Curie-Platz 1 / Kosten: 10-30 €

Referent*in: Samantha Schwickert forscht dazu, wie körperliche Prozesse, insbesondere der Menstruationszyklus, in gesellschaftliche Strukturen und Wirtschaftsweisen einbezogen werden können. Ihr ist es wichtig, dass Körper und Körperprozesse nicht sexistisch abgewertet, tabuisiert und ausgebeutet werden, sondern eine gesunderhaltende Lebensweise auch im Arbeitsleben gelingen kann. Ihr Wissen über den Menstruationszyklus und dessen Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen vermittelt Samantha in Workshops und als Referentin.

Mit Unterstützung von:



Über uns

VIERfältig begleitet Organisationen in Veränderungsprozessen – gern auch auf neuen und ungewohnten Wegen. Mit der Umdenkbar gestaltet VIERfältig seit 2018 regelmäßig Events zur innovativen Organisationsentwicklung. Hier teilen wir unsere Erfahrungen, Fragen und Herausforderungen aus unserer Arbeit.

Weitere Informationen

www.vierfaeltig.de | www.facebook.com/vierfaeltig | www.instagram.com/vierfaeltig_halle | www.vierfaeltig.de/#newsletter