

WORK
YOUR
FLOW

CNV Ladiesnight

13/4/2024

DE INVLOED VAN HORMONEN OP JE WERK



Pleun Andriessen
www.workyourflow.nl



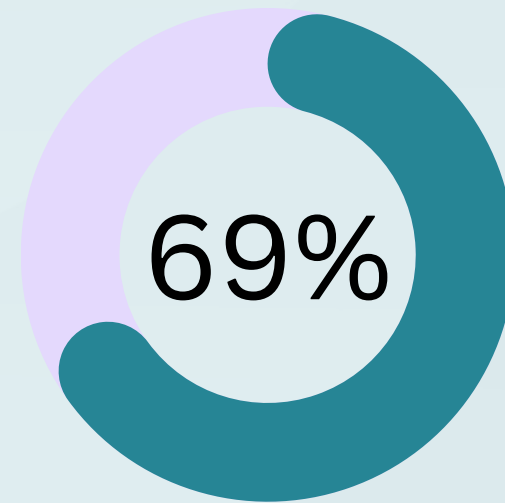
Menstrual Cycle Awareness

Coach

- Menstruatie uitdagingen
- Burnout (preventie)
- Werk uitdagingen

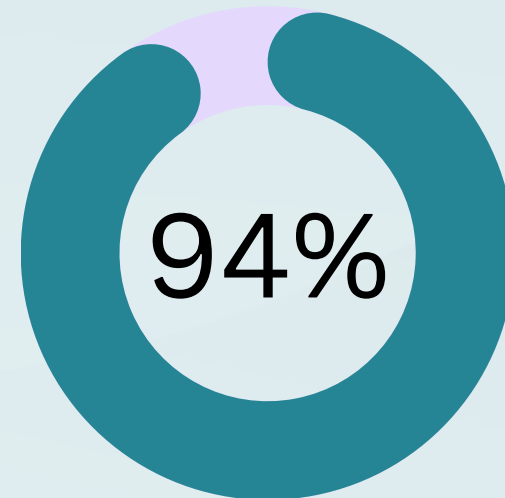
Workshop facilitator

MENSEN



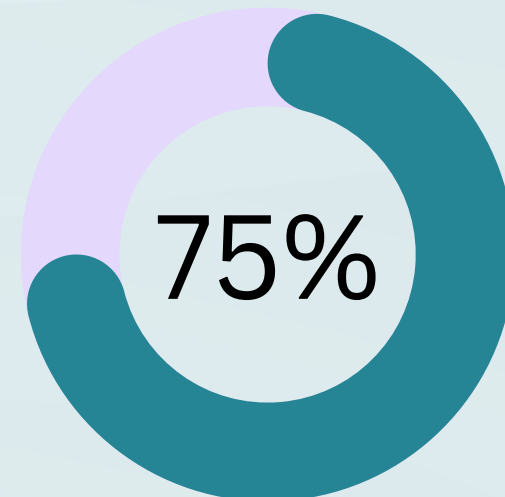
69% van de vrouwen heeft negatieve ervaringen op het werk vanwege menstratieklachten

MANAGERS



94% zei dat ze geen specifieke steun kregen voor problemen die verband hielden met hun menstruatiecyclus

STEUN



75% van die vrouwen zei dat ze die steun wel wilden ontvangen.

Belangrijk oke, maar praktisch?



Painful periods? Spain just passed Europe's first paid 'menstrual leave' law

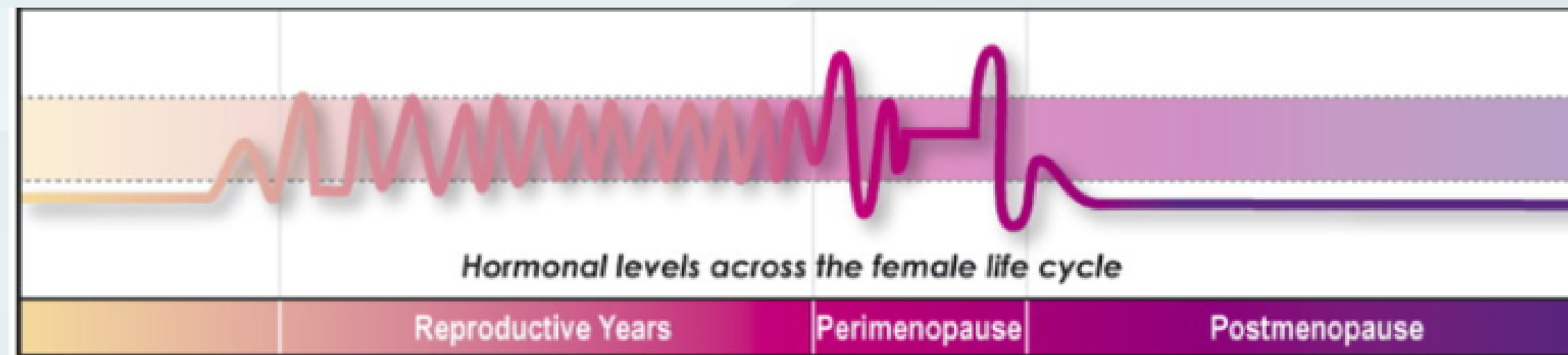


Kraam-cao: aanpassingen om menstruatie en overgang mogelijk

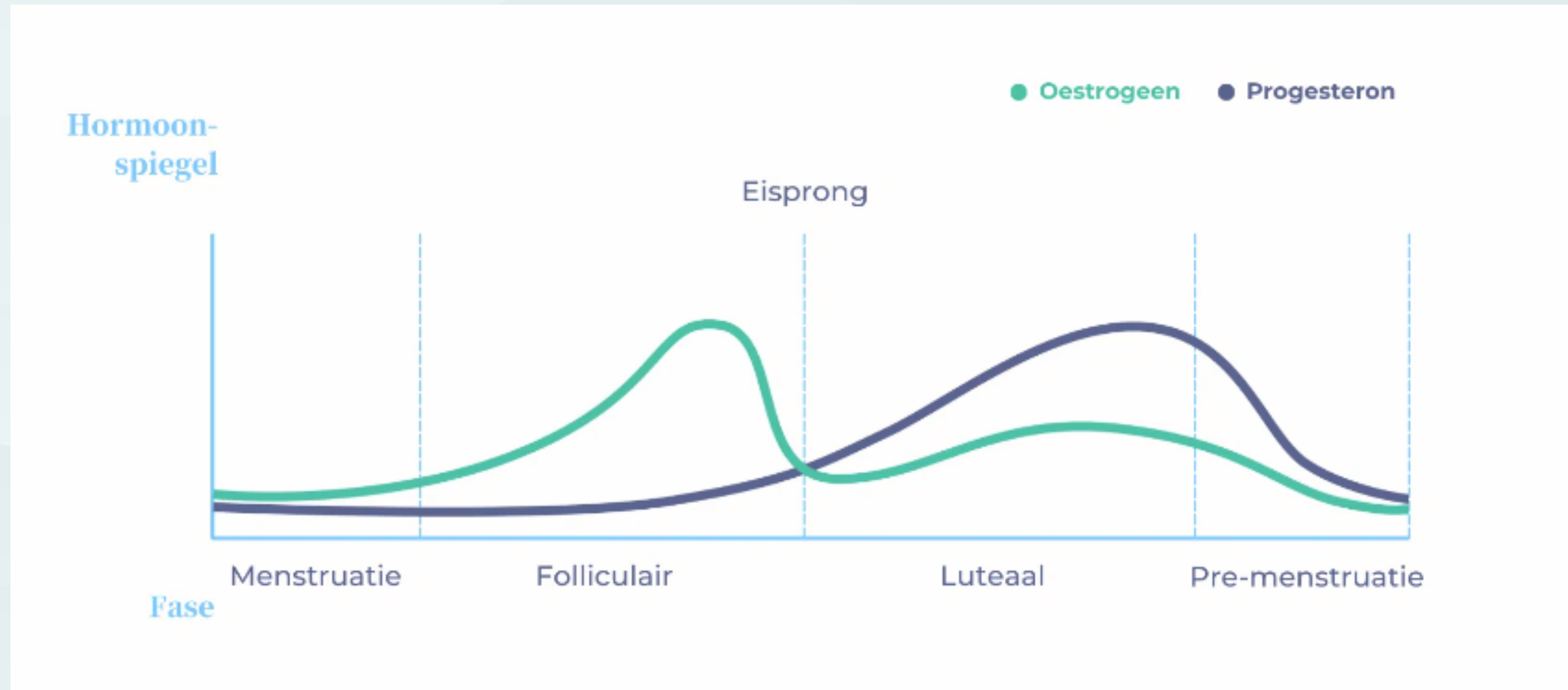


www.workyourflow.nl

DE HORMONEN IN DE VERSCHILLENDE LEVENSFASES



DE MENSTRUATIE CYCLUS



FSH - LH - Oestrogeen - Progesteron

Hormonen - De hoofdrolspelers

"Getting things done"

Oestrogeen

- Voornamelijk in de folliculaire fase
- Bouwt het slijmvlies van de baarmoeder
- Serotonine en dopamine

"Alles komt goed"

Progesteron

- Premenstruele, luteale fase
- Wordt pas aangemaakt na de ovulatie
- Om het baarmoederslijmvlies te verdunnen

Evaluatie

Beslissen

Organiseren

Herfst

**Oestrogeen daalt en
Progesteron piekt!**



Winter

**Oestrogeen en
Progesteron zijn beide
laag**

ontvankelijk

Rust

Introspectie

'Bevrijding'

Zomer

Oestrogeen piekt!



Lente

**Oestrogeen gaat
langzaam stijgen**

Energie/plezier

Zelfvertrouwen

Actie

Extrovert

Speelsheid

Nieuwsgierigheid

Begin en bouw uit

Winter

**Ontvankelijk
Rust
Introspectie
'Bevrijding'**

**Reflecteren
Rusten
Individueel werken
Onderzoek/leren**

Herkennen

Lente

**Speelsheid
Nieuwsgierigheid
Begin en bouw uit**

**Nieuwe projecten
Brainstormen
Dingen uit proberen**

Plannen

Zomer

**Energie/plezier
Zelfvertrouwen
Actie
Extrovert**

**Sales
Pitchen
Klanten contact**

Ondersteunen

Herfst

**Evaluatie
Beslissen
Organiseren**

**Analyseren
Taken afmaken**



Pleun Andriessen

www.workyourflow.nl

[Linkedin](#)