

Fortbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer Seminare, Workshops & Vorträge

Gesundheitskompetenz

- Dem Stress vorbeugen und sich schützen lernen
- Gesunder Umgang mit Stress-Symptomen am Arbeitsplatz
- Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele - **NEU!**
- Lebenslust im Lehreralltag - Strategien zur Stressbewältigung
- Lebenslust statt Lehrerfrust (I): Burn-Out vorbeugen, Antreiber & Stärken erkennen
- Lebenslust statt Lehrerfrust (II): Maßnahmen zur Psychohygiene & Stressbewältigung
- Stressmanagement - Dem Stress vorbeugen und sich schützen lernen
- Work-Life Balance - Strategien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

- Ich muss! - muss ich? - mit Druck gut umgehen lernen und gesund bleiben
- „runter kommen“ und was jetzt? - Tipps für die Selbstfürsorge & persönliche Resilienz
- Psychische Gesundheit - Umgang mit Digitalisierung & Komplexität - **NEU!**
- Psychohygiene & Selbstfürsorge zum Umgang mit psychischen Belastungen
- Resilienz- und Ressourcentraining - Wie Sie langfristig arbeitsfähig bleiben
- Fit im Job - Körperlich gesund bleiben - **NEU!**

Führung, Gesundheit, Gesundheitsmanagement

- Gesundheitsmanagement: Workshops Gesundheitswerkstatt + Gesundheitskultur
- Führung und Gesundheit - **NEU!**
- Führungskompetenzen für Frauen
- Prozessberatung zum Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)

Unterrichtskompetenz

- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Humor im Unterricht - Methoden, die Spaß machen - **NEU!**
- Im Anfang liegt der Zauber - Methoden für Anfangssituationen im Unterricht
- Methoden für den Unterricht - damit Lehren & Lernen Spaß macht
- Selbstbewusst vor anderen sprechen und präsentieren - **NEU!**
- Umgang mit Störungen - Ideen & Tipps für wiederkehrende Situationen

Kommunikationskompetenz

- Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikten vorbeugen
- Wertschätzende Kommunikation - Wünsche und Kritik angemessen äußern

Referentin

Andrea Länger

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Buchautorin (www.lebenslustprinzip.de / lebenslustfürallefälle.de)

Inhaberin der Lebenslustagentur (www.lebenslustagentur.de)

Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)

