

Gesamtübersicht Seminare, Workshops & Vorträge 2018:

Gesundheitskompetenz

- Fit im Job - körperlich gesund bleiben - **NEU!**
- Lebenslust im Job - Tipps für die psychische Gesundheit - **NEU!**
- Stressmanagement - dem Stress vorbeugen und sich schützen lernen
- Ich muss! - muss ich? - mit Druck gut umgehen lernen und gesund bleiben
- „runter kommen“ und was jetzt? - Tipps für die Selbstfürsorge & persönliche Resilienz
- Psychohygiene & Selbstfürsorge zum Umgang mit psychischen Belastungen
- Work-Life Balance - Strategien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Führung, Gesundheit, Gesundheitsmanagement

- Führung und Gesundheit - **NEU!**
- Führungskompetenzen für Frauen
- Gesundheitsmanagement: Workshops Gesundheitswerkstatt + Gesundheitskultur
- 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

Kommunikationskompetenz

- Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikten vorbeugen
- Wertschätzende Kommunikation - Wünsche und Kritik angemessen äußern
- Beratungsmethoden & Gesprächsführungskompetenzen

Referentin

Andrea Länger

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

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

Inhaberin der Lebenslustagentur (www.lebenslustagentur.de)

Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)



Trainerin & Coach

- seit 2004 Trainerin & Coach deutschlandweit für Behörden, soziale Einrichtungen, Weiterbildungsinstitute und Unternehmen
- 2015 - 2016 Bereichsmanagerin Betriebliches Gesundheitsmanagement am Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer (ZWW) der Universität Augsburg
- Führungspositionen in Non-Profit-Organisationen bei Arbeiter-Samariter-Bund München, Initiative Münchner Mädchenarbeit e.V., Deutsche Angestellten-Akademie Augsburg GmbH
- über 18 Jahre sozialpädagogische Berufserfahrung in der Krisenberatung, Gesundheitsprävention, Gewaltprävention, Bildungsarbeit, Jobcoaching
- Ausbildung in analytischer Team- und Gruppenleitung
- Ausbildung in der Prozessberatung zum Arbeitsbewältigungscoaching (ab-c®) bei Brigitta Gruber, angelehnt an das Haus der Arbeitsfähigkeit nach Prof. Ilmarinen

- seit 2015 Masterstudium „Gesellschaftlicher Wandel und Teilhabe, Schwerpunkt Bildung - Gesundheit - Nachhaltigkeit, Hochschule München, Fakultät Sozialwissenschaften

Lehrbeauftragte

- seit 2015: Hochschule Augsburg, Gesundheitskompetenz und Stressmanagement, Kommunikationspsychologie
- seit 2013: Hochschule München zu Methoden der Gruppenarbeit
- 2011-2015: Hochschule Kempten zu Beratung für besondere Zielgruppen

Buchautorin

2018 in Vorbereitung: Lebenslust im Job, Haufe Verlag

2017 Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele, Patmos Verlag, Ostfildern

2011 Nehmen Sie Liebe an. in Hartlieb, G. (Hrsg.): Freude, was Menschen bewegt, Kreuz Verlag

2010 Das Lebenslustprinzip - Praktische Strategien für Frauen mit Krebs, Kreuz Verlag

2008 Lebens-Lust-Helfer - Kleiner Ratgeber für Frauen mit Krebs, FTZ München

Referenzen (Auswahl)

- ABLE Management Services, Gummersbach
- Bayerische BauAkademie, Feuchtwangen
- Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst, München
- diefortbildungsakademie der Deutschen Angestellten Akademie (DAA) GmbH München
- Evangelische Bahnhofsmision
- Familienstützpunkte im Landkreis Günzburg
- FERCHAU Engineering GmbH: Braunschweig, Bremen, Dresden, Hannover, Mannheim, München
- Initiative Münchner Mädchenarbeit (IMMA) e.V., München
- Landratsamt Augsburg
- Landratsamt Günzburg, Personalentwicklung
- Landratsamt Landsberg am Lech, Gesundheitsregion plus
- planting GmbH Köln
- Regierung von Schwaben
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF), München
- Stadt- und Führungsakademie, Stadt Augsburg
- Universität Augsburg, FISNet - Gesund ins Alter

Meine Seminare & Trainings zeichnen sich durch eine professionelle und humorvolle Lernatmosphäre aus. Ich vermittele einfach anwendbare Methoden und Strategien für mehr Gesundheit und Lebenslust. Besonderen Wert lege ich darauf, dass die Teilnehmenden das Erlernete im Arbeitsalltag leicht umsetzen können.

