

## Gesamtübersicht Seminare, Workshops & Vorträge 2017:

### Gesundheitskompetenz

- Dem Stress vorbeugen und sich schützen lernen
- Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele - **NEU!**
- Gesunder Umgang mit Stress-Symptomen am Arbeitsplatz
- 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](http://www.lebenslustprinzip.de) / [lebenslustfürallefälle.de](http://lebenslustfürallefälle.de))

Inhaberin der Lebenslustagentur ([www.lebenslustagentur.de](http://www.lebenslustagentur.de))

Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)

