

Fortbildungsangebote für Lehrende Seminare, Workshops & Vorträge

Unterrichtskompetenz

- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Im Anfang liegt der Zauber - Methoden für Anfangssituationen im Unterricht
- Methoden für den Unterricht - damit Lehren & Lernen Spaß macht
- Reflexionen gestalten - Mit Methoden erkennen, auswerten, umsetzen

Gesundheitskompetenz

- Fit im Job - Körperlich gesund bleiben
- Gesund und leistungsfähig im Job - Die besten Strategien und Übungen - **NEU!**
- Ich muss! - muss ich? - mit Druck umgehen lernen
- Lebenslust im Lehrerberuf - Tipps für die psychische Gesundheit - **NEU!**
- Lebenslust statt Lehrerfrust (I): Burn-Out vorbeugen, Antreiber & Stärken erkennen
- Lebenslust statt Lehrerfrust (II): Maßnahmen zur Psychohygiene & Stressbewältigung
- Work-Life Balance - Übungen für den Ausgleich, zur Entspannung und Erholung
- Gas geben, runter schalten, auskuppeln - wie Sie als Mann im Job gesund bleiben - **NEU!**

Führung und Gesundheit

- Führung und Gesundheit
- Führungskompetenzen stärken - **NEU!**
- Gesundheitskompetenzen für Frauen in Führung - **NEU!**

Kommunikationskompetenz

- Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikte vorbeugen
- Wertschätzende Kommunikation - mit Empathie und Anerkennung zuhören
- Kommunikationspsychologie

Referentin

Andrea Länger

Master of Arts & Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Buchautorin (www.lebenslustprinzip.de / lebenslustfürallefälle.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
- Führungspositionen in Non-Profit-Organisationen
- 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

Lehraufträge

- seit 2015: Hochschule Augsburg, Gesundheitskompetenz und Stressmanagement, Kommunikationspsychologie
- seit 2013: Hochschule München zu Methoden der Gruppenarbeit

Buchautorin

- 2018 Gesund und leistungsfähig im Job - Die besten Strategien und Übungen, 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)

- Agrarbildungszentrum Landsberg am Lech
- Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung Dillingen
- Anton-Höfer Grundschule, Thannhausen
- Bayerische BauAkademie, Feuchtwangen
- Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst, München
- Familienstützpunkte im Landkreis Günzburg
- Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
- Grund- und Mittelschule Ettringen
- Grundschule Steppach
- Grund- und Mittelschule Strullendorf
- Hochschule Augsburg, Career Service
- Kaulbergsschule Bamberg
- Landratsamt Günzburg, Personalentwicklung
- Landratsamt Landsberg am Lech, Gesundheitsregion plus
- Regierung von Niederbayern, Lehrerfortbildung
- Regierung von Schwaben
- 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Erlernete im Schul- und Berufsalltag leicht umsetzen können.