

Gesamtübersicht Seminare, Workshops & Vorträge 2019:

Gesundheitskompetenz

- Gesund und leistungsfähig im Job - Die besten Strategien und Übungen - **NEU!**
- Fit im Job - körperlich gesund bleiben
- Gas geben, runter schalten, auskuppeln - wie Sie als Mann im Job gesund bleiben - **NEU!**
- Ich muss! - muss ich? - mit Druck umgehen lernen
- Lebenslust im Job - Tipps für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Psychohygiene & Selbstfürsorge - bei inneren Belastungen gut für sich sorgen
- Stressmanagement - dem Stress vorbeugen und sich schützen
- Work-Life Balance - Übungen für den Ausgleich, zur Entspannung und Erholung

Führung, Gesundheit, Gesundheitsmanagement

- Führung und Gesundheit - **NEU!**
- Gesundheitskompetenzen für Frauen in Führung - **NEU!**
- Prozessberatung zum Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)
- BGM-Workshops Gesundheitskultur & Gesundheitswerkstatt

Kommunikationskompetenz

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

Unterrichtskompetenz

- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Im Anfang liegt der Zauber - Methoden für Anfangssituationen im Unterricht
- Methoden für die Kommunikation und Kooperation in Gruppen - **NEU!**
- Reflexionen gestalten - Mit Methoden erkennen, auswerten, umsetzen

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
- 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

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)

- 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
- Familienstützpunkte im Landkreis Günzburg
- FERCHAU Engineering GmbH: Braunschweig, Bremen, Dresden, Hannover, Mannheim, München
- Initiative Münchner Mädchenarbeit (IMMA) e.V., München
- Landeshauptstadt München, Sozialreferat
- Landratsamt Günzburg, Personalentwicklung
- 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.