Seminare, Workshops & Vorträge 2022/2023 - auch online:

Alle Angebote können als Präsenz- oder Onlineformat durchgeführt werden. Online-Kurse können auch als fortlaufende Angebote im 1- oder 2-Wochenrhythmus stattfinden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf: https://lebenslustagentur.de/impressum/#agb

Gesundheitskompetenz

- Achtsamkeit und Meditation für mehr Gelassenheit im Berufsalltag – NEU!
- Arbeitsfähig bleiben – Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltags
- Fit und konzentriert im Homeoffice - Wie Sie beweglich und fokussiert bleiben
- Gesund und leistungsfähig im Berufsalltag
- Ich muss! Muss ich? - mit dem inneren Druck umgehen
- Lebenslust für alle Fälle – Strategien für die Psychohygiene & Selbstfürsorge
- Resilienz stärken – Tipps und Strategien zur Stärkung der Widerstandskräfte
- Selbstführung und Zeitkompetenz
- SelfCare Training – Wie Sie eine gesunde Balance aller Lebensbereiche gewinnen
- TeamCare – Wie Sie mit einer gesunden Arbeitshaltung für sich und ihr Team gut sorgen – NEU!

Führungskompetenz

- Achtsamkeit und Führungskompetenz – NEU!
- Führung und Gesundheit - Impulsworkshop
- Führungs- und Gesundheitskompetenzen für Frauen
- Wertfreie Wahrnehmung und Achtsamkeit als Führungskompetenz

Kommunikationskompetenz

- Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikten vorbeugen
- Wertfreie Wahrnehmung und gesunde Kommunikation
- Wertschätzende Kommunikation - mit Empathie und Anerkennung zuhören
- Teamgeist aktivieren durch Wertschätzung und Zugehörigkeit – NEU!

Methodenkompetenz

- Achtsamkeits- und Meditationstechniken für den Unterricht – NEU!
- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Im Anfang liegt der Zauber – Kennenlernen mit Übungen anleiten
- Kommunikationsübungen und -methoden im Online-Kurs
- Reflexionen gestalten - Mit Methoden erkennen, auswerten, umsetzen
- Spiele für Online-Seminare – Wie Sie die Teilnehmenden begeistern – NEU!

Team- und Einzelcoaching

- Gesundheitscoaching für Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams
- Einzelcoaching in belastenden Situationen und bei Veränderungen
- Teamcoaching & Teamsupervision
- Coachinggruppen für Frauen (in Führungspositionen)

© Andrea Länger, Georg-Brach-Str. 3, 86152 Augsburg
Email: al@lebenslustagentur.de
Telefon 0821 567 04 30

Referentin

Andrea Länger

M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Lehrbeauftragte & Buchautorin

Beraterin für Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c®)

Inhaberin der Lebenslustagentur in Augsburg

Trainerin & Coachin

- seit 2004 Trainerin & Coach für Unternehmen, Behörden, soziale Einrichtungen und Weiterbildungsinstitute
- seit 2011 Leitung von Coachinggruppen für Frauen in Führungspositionen
- langjährige Erfahrung in der Beratung und Krisenintervention im sozialpädagogischen Arbeitsfeldern
- Ausbildung zur analytischen Team- und Gruppenleiterin
- Führungspositionen bei Arbeiter-Samariter-Bund München, Initiative Münchner Mädchenarbeit e.V., Deutsche Angestellten-Akademie Augsburg GmbH

Lehrbeauftragte

- seit 2013: Lehrauftrag an der Hochschule München zu Methoden der Gruppenarbeit, Selbsthilfe und Soziale Arbeit, Systemisches Coaching
- seit 2015: Lehrauftrag an der Hochschule Augsburg zu Gesundheitskompetenz & Stressmanagement, Resilienz- und Achtsamkeitstraining, Selbstsicherheit, Kommunikationspsychologie

Buchautorin

2022 Selbstfürsorge – Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln, Haufe Verlag
2021 Spiele für Online-Seminare - Wie Sie mit einfachen Methoden die Teilnehmenden begeistern, Haufe
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
2010 Das Lebenslustprinzip - Praktische Strategien für Frauen mit Krebs, Kreuz Verlag
2008 Lebens-Lust-Helfer – Kleiner Ratgeber für Frauen mit Krebs, FTZ München

NEU 2022:

© Andrea Länger, Georg-Brach-Str. 3, 86152 Augsburg
Email: al@lebenslustagentur.de
Telefon 0821 567 04 30