

## Seminare, Workshops & Vorträge 2024 - auch online:

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

### Gesundheitskompetenz

- Achtsamkeit und Gelassenheit im Berufsalltag – Tipps für die mentale Fitness
- Durchstarten im Job: Selbstführung für Berufseinsteiger:innen – **NEU!**
- Übungen & Techniken zum Umgang mit Druck und Stress im (Arbeits-) Alltag – **NEU!**
- Ich muss! Muss ich? - mit dem inneren Druck umgehen
- Lebenslust für alle Fälle – Strategien für die Psychohygiene & Selbstfürsorge
- Mobiles Arbeiten durch gute Selbstführung gesund und produktiv gestalten – **NEU!**
- Mit Selbstfürsorge zu mehr Lebenslust – Strategien für die psychische Widerstandskraft – **NEU!**
- Resilienz stärken – Tipps zur Stärkung der Widerstandskräfte
- Selbstfürsorge – Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich entwickeln

### Workshops/Seminare für Teams/Abteilungen, die zusammen arbeiten

- Gesund und leistungsfähig im Berufsalltag
- Teamfürsorge – Wie Sie mit einer gesunden Haltung für sich und das Team sorgen
- Teamresilienz - Stärkung der Widerstandskräfte für Gruppen, Abteilungen und Teams

### 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

### Führungskompetenz

- Achtsame Führung
- Führung und Gesundheit – Impulsworkshop
- Führen auf Distanz – **NEU!**
- Führungs- und Gesundheitskompetenzen für Frauen
- Selbstfürsorge in der Führungsrolle
- Teamfürsorge – Mit Begeisterung und Zugehörigkeit in gesundes Teamklima schaffen
- Teamkultur und Teamentwicklung – Wie entwickle ich mein Team (weiter)? – **NEU!**

### Methodenkompetenz

- Achtsamkeits- und Meditationstechniken für den Unterricht
- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Herausforderung Gruppenarbeit und Unterricht – Mit Störungen umgehen
- Im Anfang liegt der Zauber – Kennenlernen mit Übungen anleiten
- Aktivierende Methoden & Übungen für die Konzentration und geistige Fitness – **NEU!**
- Reflexionen gestalten - Mit Methoden erkennen, auswerten, umsetzen
- Spiele für Online-Seminare – Wie Sie die Teilnehmenden begeistern

### Team- und Einzelcoaching

- Teamcoaching & Teamsupervision
- Einzelcoaching in belastenden Situationen und bei Veränderungen
- Coachinggruppen für Frauen (in Führungspositionen)

## 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 & Teamsupervisionen
- 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 Achtsamkeit, Kommunikationspsychologie, Gruppendynamik

### 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

### 2022

