

Seminare, Workshops & Vorträge 2025 - 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

- Gas geben, runterschalten, auskuppeln – Praktische Tipps zur Selbstführung – **NEU!**
- Gesunde Selbstführung - Grenzmanagementtechniken für den mobilen, digitalen Arbeitsalltag
- Lebenslust für alle Fälle – Strategien für die Psychohygiene & Selbstfürsorge
- Mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag – Persönliche Stressverstärker & Ressourcen erkennen
- Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- Selbstfürsorge – Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich entwickeln – **Onlinekurs á 3 Module**
- Übungen & Techniken zum Umgang mit Druck und Stress im (Arbeits-) Alltag
- TeamCare _ Teamentwicklung und Teamgesundheit – **NEU!**
- Teamresilienz - Stärkung der Widerstandskräfte für Abteilungen und Teams

Kommunikationskompetenz

- Achtsame Kommunikation im Berufsalltag
- Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikten vorbeugen
- Wertschätzende Kommunikation - mit Empathie und Anerkennung zuhören
- Teamgeist aktivieren durch Wertschätzung und Zugehörigkeit

Führungskompetenz

- Achtsame Führung
- Führung und Gesundheit
- Führen auf Distanz
- Positive Fehlerkultur – Wie Sie einen konstruktiven Umgang mit Fehlern vorleben können – **NEU!**
- Selbstfürsorge in der Führungsrolle
- Teamfürsorge – Wie Sie mit einer gesunden Haltung für sich und das Team sorgen
- Teamentwicklung – Wie entwickle ich mein Team (weiter)?

Methodenkompetenz

- Achtsamkeits- und Meditationstechniken für Seminare und Workshops – **NEU!**
- Aktivierende Methoden & Übungen für die Konzentration und geistige Fitness
- Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- Herausforderung Gruppenarbeit und Unterricht – Mit Störungen umgehen
- Im Anfang liegt der Zauber – Kennenlernen mit Übungen anleiten
- 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 beruflichen 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 in 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

