

Seminare, Workshops, Vorträge & Weiterbildungen* 2026/2027 - auch online:

Gesundheitskompetenz

- ★ Selbstfürsorge – Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln
- ★ Teamfürsorge - Die Teamarbeit gesundheitsförderlich gestalten und den Teamgeist stärken – **NEU!**
- ★ Gas geben, runterschalten, auskuppeln – Praktische Tipps zur Selbstführung
- ★ Lebenslust für alle Fälle – Strategien für die Psychohygiene & Selbstfürsorge
- ★ Mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag – Persönliche Stressverstärker & Ressourcen erkennen
- ★ Mentale Techniken zur Stressbewältigung
- ★ Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- ★ Umgang mit Veränderungen – Wie Sie eine resiliente und pro-aktive Haltung einnehmen – **NEU!**
- ★ Der Abperl-Effekt - Mentale Techniken und Tools für die Gedanken- und Psychohygiene – **NEU!**
- ★ Slow Down - Übungen und Techniken zum Umgang mit Druck und Stress – **NEU!**

Führungskompetenz

- TeamCare – Know-How für Führungskräfte – **NEU!**
- Teamfürsorge – Tipps und Tools zur Teamentwicklung und Teamgesundheit
- Selbstfürsorge und Selbstführung in der Führungsrolle
- Teamentwicklung – Wie entwickle ich mein Team (weiter)?
- Mitarbeitergespräche effektiv und leicht führen, aber wie? – **NEU!**
- Positive Fehlerkultur – Wie Sie einen konstruktiven Umgang mit Fehlern vorleben können
- Gesunde Führung

Kommunikationskompetenz

- @ Vom Ich-Ohr zum Du-Ohr – Hinhören und in Verbindung kommen – **NEU!**
- @ Gelingende Kommunikation - Kritik angemessen äußern und Konflikten vorbeugen
- @ Wertschätzende Kommunikation - mit Empathie und Anerkennung zuhören

Methodenkompetenz

- # Achtsamkeits- und Meditationstechniken für Seminare und Workshops
- # Aktivierende Methoden & Übungen für die Konzentration und geistige Fitness
- # Erfolgreich Gruppen leiten - Methodenkoffer für die Gruppenarbeit
- # Herausforderung Gruppenarbeit und Unterricht – Mit Störungen umgehen lernen
- # Im Anfang liegt der Zauber – Kennenlernen mit Übungen anleiten
- # Reflexionen gestalten - Mit Methoden erkennen, auswerten, umsetzen

Team- und Einzelcoaching

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

Weiterbildungsangebot

Seit 10/2024 Leitung der **Weiterbildung zur Selbstfürsorge Coachin** bei der IMMA e.V. in München:

2. Durchgang von Mai bis November 2026

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>*

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 & Coachin für Unternehmen, Behörden, soziale Einrichtungen und Weiterbildungsinstitute, Universitäten und Hochschulen
- 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

- 2025 TeamCare – Know How für Führungskräfte, Campus Verlag
- 2025 Selbstfürsorge, 2. Auflage, Haufe Verlag
- 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

2025 2. Auflage

