



*Herzlich WILLKOMMEN!*

bei Karin Liedl Motivation & Stärke

Gegründet 2004, ist Karin Liedl Motivation & Stärke ein Unternehmen im Coaching-Bereich. 2009 spezialisierte sich Karin Liedl, zertifizierte Trainerin, Dozentin und Autorin, auf pädagogische Einrichtungen. Im Jahr 2011 folgte die Gründung des „Energiecoach“ in seiner jetzigen Form. Seither ist Karin Liedl im Firmen- und Einzelcoaching mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Anti-Stress-Coaching und Burn-out-Prävention tätig. 2013 Spezialisierung BKF/Referentin Gesundheitstag Regierung Oberpfalz, 2014/2016 Referentin Weltfrauentag für Regierungen Schwaben und Niederbayern. 2018 Anmeldung Patent Trigger Change, 2019 EU weite Patentierung von Trigger Change®. Der Sitz des Unternehmens befindet sich in Altdorf, Deutschland.

## SEMINAR & FORTBILDUNGSPROGRAMM Pädagogik 2019/2020



# FORTBILDUNGSPROGRAMM 2019/2020

- 🌱 Resiliente Kinder
- 🌱 Resilienz im Team
- 🌱 Psychosoziale Gesundheit
- 🌱 Sozial emotionale Kompetenz
- 🌱 Speziell für TEAM Leitungen - Verantwortung für die Einrichtung
- 🌱 TRIGGER CHANGE® – Verändere es!



## Vortragsthemen für Ihre Elternabende:

- 🌱 Resiliente Kinder
- 🌱 Kinderängste
- 🌱 Change it – Verändere es -  
Negative Verhaltensmuster erkennen und verändern lernen
- 🌱 Kind und Schule -  
Was kann ich als Eltern außer Lernen noch Wichtiges für mein Kind tun?
- 🌱 Gesundheit fördern, Stress bewältigen
- 🌱 Den Kindern achtsam Grenzen setzen
- 🌱 Grundlagen für ein glückliches Leben

## Bereits seit Jahren gerne von Ihnen gebuchte Seminare:

- 🌱 (Eltern) Grenzen achtsam setzen
- 🌱 Team Motivation & Stärke: Persönlichkeitsbildung
- 🌱 Grundlagen für ein glückliches Leben
- 🌱 Gesundheit fördern, Stress bewältigen (Anti Stress Coaching)
- 🌱 Beziehungen und Familienkonstellation
- 🌱 Leitungcoaching
- 🌱 Achtsame Supervision
- 🌱 TEAM-Stabilität
- 🌱 In der Mitte ist es still
- 🌱 Kommunikation mit Wertschätzung und Achtsamkeit
- 🌱 Kommunikation, Rhetorik und Körpersprache



[www.der-energiecoach.com](http://www.der-energiecoach.com) [liedl@der-energiecoach.com](mailto:liedl@der-energiecoach.com) ☎ +49 176 6368 1643

Jedes Seminar kann als Inhouse Fortbildung in Ihrer Einrichtung gebucht werden.

## RESILIENZ im Team

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie zweifeln nicht, verzweifeln auch nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von den meisten anderen? Resilienz ist die innere Widerstandskraft, Stärke und Eigenmotivation. Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Gestärkt aus verschiedensten Situationen herauszugehen. Die Kraft, Motivation und Stärke aus schwierigen Situationen schöpfen.

**Resilient sein bedeutet leichter, glücklicher und positiv zuversichtlicher durch das Leben zu gehen.**

**Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.**

### Ziel der Resilienz Fortbildungen:

Lernen Sie als TEAM Krisen ins Positive zu wandeln und positiv gestärkt und motiviert im Job zu sein. Eignen Sie sich mehr psychische Stärke und Widerstandskraft in Belastungs- und Krisensituationen an. Vor allem im Bereich ihrer Arbeit! Denn die Generalforderung lautet Flexibilität.

Effektives Resilienztraining dient dazu, Belastungen abzubauen, Ressourcen aufzubauen und es gibt Ihnen die Unterstützung situationselastisch und mit Veränderungen und schwierigen Situationen umzugehen.

*Anders ist nicht falsch,  
es ist nur eine andere Variante von richtig!*

Unbekannt

## RESILIENTE KINDER

Lernen Sie den Kindern durch resilientes Sein, Krisen oder schwierigen Situationen Positives zu entlocken und motiviert eigene Lösungen zu finden. Sorgen Sie als Pädagoge für ein zukünftig glückliches Schulleben. Damit die Kinder ihren Schulalltag gut bewältigen können.

**Auch Kinder aus Risikofamilien können sich gut entwickeln. Resilientes Verhalten kann man lernen.**

*Kinder erfrischen das Leben und erfreuen das Herz.*

Friedrich Ernst Daniel Schleiermacher

## Psychosoziale Gesundheit - Resilienz für Kinder

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Psychosoziale Gesundheit bedeutet, jemand fühlt sich wohl und kann seine eigenen Fähigkeiten verwirklichen. Zudem bedeutet der Begriff auch die Kompetenz, mit einem normalen Maß an Belastungen im Leben zurechtzukommen, produktiv zu sein und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Somit spielt die psychosoziale Gesundheit auch in der Lebenswelt Schule eine große Bedeutung. Die Fortbildung befasst sich mit den Auswirkungen von psychischen Belastungsfaktoren und Strategien zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Förderung bei Kindern.

### Ziel der Fortbildung:

Sorgen Sie für psychosoziale Gesundheit bei ihren Schützlingen, damit diese bereit für die Schule und den Alltag sind.

## Psychosoziale Gesundheit - Resilienz fürs TEAM

Beschreibung siehe oben

### Ziel der Fortbildung:

Psychosoziale Gesundheit für Sie und Ihr TEAM damit diese fit für die Arbeit und den Alltag sind.

*Positives Denken bedeutet nicht,  
dass keine negativen Gedanken kommen,  
sondern, dass diese nicht bleiben!*

Karin Liedl Motivation und Stärke

## Sozial emotionale Kompetenz

Soziale und emotionale Kompetenzen sind von großer Bedeutung für Kinder und Erwachsene. Das Fehlen dieser Kompetenzen wird als Ursache für viele Probleme angenommen.

Emotionale und soziale Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen uns kontinuierlich. Sie bestimmen, wie gut wir zum Beispiel mit eigenen Emotionen und den Emotionen und Wünschen anderer umgehen und soziale Konflikte bewältigen können.

### Ziele der Fortbildung:

- Bewusstsein zu wecken,
- Erkenntnisse zu erreichen und
- bestmöglicher Erwerb emotionaler und sozialer Kompetenzen.

## Speziell für TEAM Leitungen - Verantwortung für die Einrichtung

Nur für Einrichtungsleitungen und Stellvertretung und deren Nachfolger (Sonderpreis)

Es gibt viel zu tun und noch mehr wird erwartet. Im Wandel der Zeit muss eine Leitung und deren Stellvertretung viel leisten.

Diese Fortbildung wird mit drei Tagen referiert und geschult. Austausch mit KollegInnen aus anderen Kitas und geführte kollegiale Beratung stehen in diesem Seminar im Vordergrund. Jede TEAM Leitung kann ein oder mehrere Themen einbringen und damit lösungsorientiert arbeiten. Empfohlen wird, dass Leitung und Stellvertretung diese Schulung gemeinsam besuchen.

Im Anschluss dieser Fortbildung ist es möglich eine Supervision oder einen Kurzbesuch in den jeweiligen Kitas anzugehen.



## Trigger Change - Change it – Verändere es!

### Ziel dieser Fortbildung:

Negative Verhaltensmuster erkennen und ins Positive verändern lernen.

*verändere es! Es gibt immer einen Weg.*

## (Eltern) Grenzen achtsam setzen

Mehr Verantwortung zurück zu den Eltern

Damit gute Zusammenarbeit zwischen pädagogischem Personal, Eltern und Kindern gelingt, sollte mehr Verantwortung zurück an die Eltern gehen. Sie lernen „richtig“ zu kommunizieren. Klare Aussagen ergeben klares Verstehen. Erkennen Sie, wie weit Sie als pädagogisches Personal wirklich in der Verantwortung stehen? Wo geben Sie zu viel? Wo nehmen andere zu viel?

### Ziele der Fortbildung:

Lernen Sie, wie der „ANDERE“ uns versteht.

Lernen Sie, „STOPP“ zu sagen, bevor Dämme brechen.

Lernen Sie, „NEIN“ zu sagen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen.

Lernen Sie, Ihre inneren Kraftquellen zu erschließen und zu nutzen.

- Den Eltern wieder mehr Verantwortung zurückgeben
- Wertschätzende, lösungsorientierte Kommunikation
- Auseinandersetzungen mit Eltern positiv gestalten
- Steigerung der Arbeits- und Lebensfreude
- Grenzen zu erkennen, diese zu setzen und einzuhalten
- Achtsamkeit und Wahrnehmung für die Bedürfnisse aller

*Nur wenn wir miteinander reden und dem anderen sagen, was uns auf der Seele liegt, können wir Streit und falsche Gedanken vermeiden*

Karin Liedl Motivation und Stärke

## Team Motivation & Stärke - Persönlichkeitsbildung

Steigerung der Arbeits- und Lebensqualität.

Mit Kindern zu arbeiten, positiven Einfluss auf ihre Entwicklung und Erziehung zu nehmen, Kinderherzen höher schlagen zu lassen, Kinderträume zu verwirklichen. Das war einmal Ihr Ziel?

In diesem Seminar lernen Sie einen Gang zurückzuschalten, um sich bewusst auf das Wesentliche zu konzentrieren. Nämlich die Arbeit mit den Kindern. Das Seminar beinhaltet größtenteils meditative Bewusstseinsförderung, Persönlichkeitsbildung, Stressabbau und Grundsätzliches zum Thema Mensch und seine Denkweisen.

### Ziele der Fortbildung:

- Tanken Sie auf
- Holen Sie Ihre Kraft zurück
- Werden Sie wieder fit! Fit für Ihre(n) Beruf(ung)
- Erkennen und Umgehen von Konflikt und Stressfallen im Alltag
- Leichtigkeit ins Berufsleben bringen
- Kraftquellen und Ressourcen wiederentdecken
- Steigerung der Lebensqualität
- Teamorientiert arbeiten
- Lösungsorientiert und achtsam denken

## Grundlagen für ein glückliches Leben

- Mentaltraining mit eigenen oder mitgebrachten Themen
- Ansätze aus der systemischen Arbeit und
- Grundthematische Arbeit aus Chan it

*Glück ist kein Geschenk des Himmels, sondern dass DEINER inneren Einstellung!*

Karin Liedl Motivation und Stärke

## Gesundheit fördern, Stress bewältigen - Anti Stress Coaching

Balance zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Ansprüchen finden

Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff Stress in Zusammenhang gebracht wird. Stress in der Arbeit, Stress zu Hause, Stress in der Freizeit – das gehört heutzutage schon fast zum guten Ton. Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben. Besonders Sie als Pädagogen sind davon vermehrt betroffen.

Ständig steigender Zeitdruck und Leistungsanforderung erschweren Ihren Beruf und somit Ihr Leben. Finden Sie Ihre Energieräuber und erleichtern Sie Ihr Berufsleben. Haben Sie wieder Zeit für Ihre Arbeit, Zeit für die Kinder!

### Ziele der Fortbildung:

- Erkennen von Stressfallen im Alltag
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung
- Verbesserung der Gesundheit

*Das Leben ist kurz,  
weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert,  
sondern weil uns von dieser kurzen Zeit  
fast keine bleibt, es zu genießen.*

Jean – Jaques Rousseau

## Beziehungen und Familienkonstellation

Das System der Familie und dessen Auswirkung auf die Kinder.

Viele Konflikte und Spannungen in der Familie sind umsonst. Die TeilnehmerInnen des Seminars entwickeln ein systemisches Verständnis über sich selbst und ihre Gruppenkinder. Beziehungen und Verhalten von Familienmitgliedern zueinander werden symbolisch dargestellt. Indem man seine Herkunftsfamilie aufstellt, werden unsichtbare Bindungen und festgefahrene Kommunikationsabläufe sichtbar. Beziehungskonflikte und krankmachende Bindungen können erkannt und gelöst werden. Das Anliegen dabei ist, Menschen ihre Möglichkeiten aufzuzeigen und Frieden zu fördern. In diesem Seminar wird den TeilnehmerInnen anschaulich gemacht wie wichtig unter anderem eine richtige Sitzordnung zu Hause bei Tisch ist.

### Ziele der Fortbildung:

- Familienfrieden fördern
- Konflikte erkennen und lösen
- Entwickeln eines systemischen Verständnisses
- Erkennen von belastenden Verbindungen
- Lösungsmöglichkeiten aufzeigen
- Lösungen finden
- Zufriedenheit schaffen

*Das Schönste hier auf Erden,  
ist geliebt zu werden.*

Wilhelm Busch

## Leitungskoaching

An Führungskräfte werden oftmals sehr hohe Erwartungen gestellt. Diesen gerecht zu werden, bedürfte es oftmals den Fähigkeiten von Superhelden.

Sie sind immer für alle anderen da. Stehen ihren Mann, lösen Probleme, klären Konflikte, haben immer ein offenes Ohr für Eltern und Ihr TEAM zugleich.

Wer hört Ihnen zu? Mit wem können Sie sich austauschen? Wer ist da, wenn es um Entscheidungen geht, besonders wenn es kritisch wird?

Ihre Anforderungen, meine Kompetenzen. Ein Gespräch und alles läuft wieder rund. Beratend und motivierend stehe ich Ihnen gerne zur Seite. Im Einzel-Leitungskoaching arbeite ich speziell mit der Führungskraft und deren Stellvertretung. Rufen Sie mich an: 0176 6368 1643

Beim Leitungskoaching in der Gruppe tauschen Sie sich unter meiner Moderation mit Ihren KollegInnen aus anderen Kitas neutral, wertschätzend und kompetent und über kollegiale Beratung aus.

*Es ist nicht genug zu wissen –  
man muss es auch anwenden.*

*Es ist nicht genug zu wollen –  
man muss es auch tun!*

– Johann Wolfgang von Goethe –

## Achtsame Supervision

Supervision ohne Scherben

Supervision bedeutet, sich einen Überblick zu schaffen.

Sich allerdings nur einen Überblick schaffen, ist zu wenig. Wir brauchen Lösungen.

Nach den meisten Supervisionen ist der große Krach vorprogrammiert und das Team danach zerstritten.

Hier ist es anders. Dafür garantiere ich.

Supervisionen werden gezielt auf Ihr mitgebrachtes (TEAM-) Thema gelenkt und aufgearbeitet. Kollegiale Beratungen werden erlernt und eingebaut. Sie lernen in dieser Supervision, sich erst einen Überblick zu verschaffen, Begebenheiten offen anzusprechen, ihr berufliches Handeln und Denken zu prüfen, dieses zu verbessern und Lösungen zu finden. Zusätzlich vereinbaren die TeilnehmerInnen mit mir und Ihrem TEAM erreichbare Ziele und schaffen somit Zufriedenheit im gesamten Team.

*Nimm Dir jeden Tag ein klein wenig Zeit  
stille zu sitzen und in Dir zu lauschen,  
Deinem Herzen zuzuhören und zu begreifen,  
wie Dein Herz die Dinge sieht.*

Karin Liedl Motivation und Stärke



## Team-Stabilität

Ressourcen erkennen und mobilisieren

Damit gute Zusammenarbeit gelingt, genügt es nicht, dass einige handeln und andere dabei zusehen! In diesem Training vermittele ich Möglichkeiten, die Stabilität des TEAMS zu fördern. Ihnen allen gebe ich wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, um Aufgaben und an Sie gestellte Ansprüche lösbar werden zu lassen. Das Seminar geht auch auf Ihre Team-Weiterentwicklungswünsche reflektiv und methodisch vielfältig ein.

Mögliche Fragestellungen und Wünsche sind:

- „Wie stärken wir uns als Team?“
- „Wie nutzen wir optimal die Ressourcen und Kompetenzen aller MitarbeiterInnen?“
- „Wie gehen wir mit inhaltlichen, methodischen und persönlichen mit Meinungsverschiedenheiten, mit Unzufriedenheit und Konflikten um?“

### Ziele der Fortbildung:

- Im Team lösungsorientiert denken und handeln
- Optimierung des Informationsflusses
- Gemeinsame Ziele und Visionen erarbeiten
- Erkennen und Fördern von Stärken
- Arbeits- und Lebensfreude fördern
- Positives Handeln

Wenn die Arbeit  
Vergnügen macht,  
wird Leben zur Freude!

Maxim Gorki

## In der Mitte ist es still

Mit Kindern die Stille finden

Wie oft hören Kinder täglich: „Beeil dich, ich habe es eilig!“ oder „Bist du schon fertig?“.

Kinder werden förmlich in unsere schnelllebige Zeit hineingedrängt und sind oft mit der Hektik des Tages überfordert. Bereits im Kindergartenalltag erwartet die Kinder ein Arbeitspensum, das oft nur wenig Zeit lässt, um die Seele baumeln zu lassen und einfach nichts zu tun. Kinder und auch wir selbst brauchen Momente und Zeiten der Stille, um uns selbst und unsere Bedürfnisse wieder wirklich wahrzunehmen. In diesem Seminar sind die Teilnehmer eingeladen, selbst zur Ruhe zu kommen und anhand praktischer Übungen zu erleben, wie sie Kinder Schritt für Schritt auf dem Weg in die Stille begleiten können.

### Ziele der Fortbildung:

- Verbesserung von Konzentration und Ausdauer der Kinder
- Zur Ruhe finden
- Praktische Meditationsübungen für Kinder

## Kommunikation mit Wertschätzung und Achtsamkeit

### Ziele der Fortbildung:

- Mut zum sprachlichen Ausdruck
- Kreative Problemlösung
- Verbesserung des Arbeitsklimas
- Konflikte über Kommunikation beheben

## Kommunikation, Rhetorik & Körpersprache

## Kinderängste

## Farben bestimmen unser Leben



## Die wichtigsten TERMINE in ALTDORF 2019/2020

Termine einzeln buchbar. Weitere Termine auf Anfrage

- RESILIENTE KINDER 12.11.19, 14.1.20, 15.5.20
- Resilienz im Team 14.11.19, 15.1.20
- Psychosoziale Gesundheit 15.11.19, 16.1.20
- Sozial emotionale Kompetenz 22.11.19, 22.5.20
- Speziell für TEAM Leitungen - Verantwortung für die Einrichtung

Diese Fortbildung ist nur in Blöcken je 3 Tagen buchbar.

Gesonderter Preis! Termine auf Anfrage

- Trigger Change® - Change it – Verändere es 29.11.19, 7.2.20, 16.5.20
- (Eltern) Grenzen achtsam setzen 28.11.19, 17.1.20, 11.3.20, 13.5.20
- Grundlagen für ein glückliches Leben 27.11.19, 13.2.20
- Gesundheit fördern, Stress bewältigen
- Beziehungen und Familienkonstellation
- Leitungscoaching Termine auf Anfrage
- In der Mitte ist es still
- Kommunikation mit Wertschätzung und Achtsamkeit
- Kommunikation, Rhetorik & Körpersprache 12.12.19, 2.4.20

### ANMELDUNG



Jedes Seminar  
auch als  
Inhouse Seminar  
buchbar!

Die schriftliche Anmeldung kann per Post oder per E-Mail erfolgen und ist immer verbindlich. Gültige Seminar-Rücktrittsbedingungen unter [www.der-energiecoach.com](http://www.der-energiecoach.com) sind mit der Anmeldung akzeptiert. Die Kursgebühr von € 122.- pro Person (TEAM-Seminar gesonderte Preise) zzgl. MwSt. ist umgehend nach Eingang der Rechnung zu begleichen.

Anmeldung per Post: Schwestergasse 26, 84034 Landshut  
Anmeldung per E-Mail: [liedl@der-energiecoach.com](mailto:liedl@der-energiecoach.com)

Bei Fragen, nehmen Sie den Hörer  
und rufen Sie mich einfach an: +49 176 6368 1643

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Name Leitung: \_\_\_\_\_

Name Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

erreichbare Zeit: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

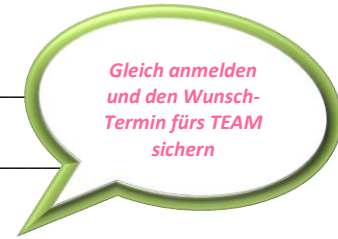
PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Anmeldebedingungen nachzulesen auf [www.der-energiecoach.com](http://www.der-energiecoach.com)  
diese sind mit der Anmeldung akzeptiert.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



Gleich anmelden  
und den Wunsch-  
Termin fürs TEAM  
sichern