



Herzlich WILLKOMMEN!



Gegründet 2004, ist Karin Liedl Motivation & Stärke ein Unternehmen im Coaching-Bereich.

Karin Liedl, zertifizierte Trainerin, Dozentin, Persönlichkeitstrainerin und Entwicklerin der Trigger Change Methode®

2009 spezialisierte sich Karin Liedl auf pädagogische Einrichtungen. Im Jahr 2011 folgte die Gründung von „Karin Liedl Motivation & Stärke“ in seiner jetzigen Form. Seither bin ich im Team- und Einzelcoaching mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Grenzen setzen, Anti-Stress-Coaching und Burnout-Prävention tätig. 2013 Spezialisierung BKF/Referentin Gesundheitstag Regierung Oberpfalz, 2014/2016 Referentin Weltfrauentag für Regierungen Schwaben und Niederbayern. 2018 Anmeldung der Unions Marke Trigger Change®, 2019 EU weiter Markenschutz für die Methode Trigger Change®. Der Sitz des Unternehmens befindet sich in Landshut, Deutschland.

FORTBILDUNGSPROGRAMM

2024/25 - für Kitas

Fortbildungen/Seminare,

Einzelcoaching, Workshops, Vorträge,

BERUFLICH wie **PRIVAT** nutzbar!

1



PROGRAMM 2024/25



Wissenswert & genial der gratis online Workshop


jede ungerade Woche am Mittwoch

ab 28.8., 11.&25.9., 9.&23.10., 6.&20.11. usw.

online von 19:30-20:15 Uhr












Selbstbewusst als Leitung - für Leitungen und Stellvertretungen

Gratis online Workshop – Termine auf Anfrage

 **Leitungscoaching** (3 Blöcke á 5 Termine, online) Termine auf Anfrage

 **TRIGGER CHANGE®** – Einzelcoaching für Leitungen und Kita Pädagogen/Innen

Meistgebuchte Seminare in Kitas:

-  Eltern Grenzen setzen – Mehr Verantwortung zurück zu den Eltern
-  Leitungscoaching
-  Team Motivation & Stärke
-  Grundlagen für ein glückliches Leben
-  Anti Stress Coaching
-  Das System der Familie und die Auswirkungen auf die Kinder
-  Achtsame Supervision
-  TEAM-Stabilität
-  In der Mitte ist es still
-  Kommunikation mit Wertschätzung und Achtsamkeit
-  Kommunikation, Rhetorik und Körpersprache



Tel: +49 176 6368 1643

Vorträge online und präsent sind möglich.

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

Kleine Info für dich:

Dein Glück ist kein Geschenk

des Himmels,

sondern, dass deiner inneren Einstellung!

*Du musst deinem Körper und Geist Gutes tun,
damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen
und darin Freude und Glück zu empfinden!*

Setz dich hin und frage dich

was kann ich mir noch Gutes tun!

Nimm dir dafür wirklich Zeit!



Karin Liedl



Speziell für TEAM-Leitungen & Stellvertretung/en

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

Dieses spezielle Coachings, in kleinem Rahmen (begrenzte Teilnehmerzahl 10 -15 Personen), bietet was eine Teamleitung heute braucht! In diesem ganz besonderen Coaching für Kita Leitung, zu welchem ich gerne die Leitungsstellvertretung mit an Bord holen will, lernt ihr unter anderem:

-  Schlüsselkompetenzen
-  Mitarbeiterführung
-  Konflikt Gespräche lösen
-  Gesprächsführung
-  Grenzen setzen
-  Körpersprache
-  Kommunikation
-  Mitarbeitermotivation
-  Stärken stärken
-  Eigene innere Stärken stärken
-  Und vieles mehr

Eigene Themen werden gezielt über Mental- und Persönlichkeits-training eingebaut und erarbeitet. Wir setzen den Grundstein für euren individuellen Erfolg in und um die Kita Einrichtung.

Diese Fortbildung wird mit drei Blöcken a 5 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.

Termin Anfrage,

Kosten statt € 250.- nur € 125,- p. P. und Schulungstag, zuzüglich Bearbeitungsgebühr und MwSt., inklusive Seminar Unterlagen.

Seminare / Fortbildungen

sind

im Präsenz Unterricht

und als

Onlinefortbildungen buchbar!

*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 -

Eltern achtsam Grenzen 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 gibst DU zu viel? Wo nehmen andere zu viel?

5

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.

Lernen Sie, Selbstbewusster zu SEIN!

Lernen Sie Selbstbewusster zu Antworten!

- 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

Online Termine: 17.10., 5.11. oder 3.12.2024,

16.01., 04.02., 11.03., 16.04., 22.05. oder 13.06.2025

von 9-14 Uhr,

Diese Termine sind alle einzelne Termine, zu denen sie sich jeweils anmelden können.

Kosten: € 130,- p. P. zzgl. Bearbeitungsgeb. & MwSt., inkl. Seminarunterlagen

www.karin-liedl.de info@karin-liedl.de  +49 176 6368 1643

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

Online Termine: 26.11.2024 oder 20.2.2025

Diese Termine sind alle einzelne Termine, zu denen sie sich jeweils anmelden können

Kosten: € 130.- p. P. zzgl. Bearbeitungsgeb. & MwSt., inkl. Seminarunterlagen

RESILIENZ im Team zur Stärkung des Teams

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.

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

Gerne sende ich Ihnen mein Angebot per E-Mail zu, fragen Sie einfach an.

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.

Termin auf Anfrage,

Kosten: € 130.- p. P. zzgl. Bearbeitungsgeb. & MwSt., inkl. Seminarunterlagen

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

Karin Liedl Motivation und Stärke

www.karin-liedl.de info@karin-liedl.de  +49 176 6368 1643

Team Motivation & Stärke - Teamschulung

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 von und umgehen mit Konflikt und Stressfallen im Alltag
- Leichtigkeit ins Berufsleben bringen
- Kraftquellen und Ressourcen wiederentdecken
- Steigerung der Lebensqualität
- Teamorientiert arbeiten
- Lösungsorientiert und achtsam denken

Termin auf Anfrage,

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

Unbekannt

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

Online-Termine: 15.10., 14.11., 9.12.2024 oder 11.2., 15.4., 17.6.2025

Diese Termine sind alle einzelne Termine, zu denen sie sich jeweils anmelden können

Kosten: € 130.- p. P. zzgl. Bearbeitungsgeb. & MwSt., inkl. Seminarunterlagen

*überlasst niemals jemand anderen
die Bewertung über dich!*

Bedenke!

*Das sind immer seine Gedanken,
sein Grenzen, sein Denken!*

*Du bist nun erwachsen,
du darfst deine Fehler machen und
dafür geradestehen,
daraus lernen und somit
„eigene Werte“ selbst entwickeln!*

Karin Liedl 2015



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.

Gerne sende ich Ihnen ein Angebot zu, rufen Sie mich einfach an.

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

Karin Liedl Motivation und Stärke

www.karin-liedl.de info@karin-liedl.de  +49 176 6368 1643

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 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

Gerne sende ich Ihnen mein Angebot zu, rufen Sie einfach an.

*Wenn die Arbeit
Vergnügen macht,
wird Leben zur Freude!*

Maxim Gorki

In der Mitte ist es still

Lernen sie den Kindern - Stille zu 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

Online-Termine: 10.12.24 oder 13.2.25,

Diese Termine sind alle einzelne Termine, zu denen sie sich jeweils anmelden können.

Kosten: € 130.- p. P. zzgl. Bearbeitungsgeb. & MwSt., inkl. Seminarunterlagen

Trigger Change Ihr persönliches Einzelcoaching.

(live online, oder Präsenz)

Einfach anrufen und Termin vereinbaren

**Verändere,
„was dich belastet
oder blockiert“**

DENN:

Es gibt immer einen Weg!



Unsere Kinder, unser größtes Gut!

Kinder sind wie Schmetterlinge im Wind.
Manche fliegen höher als andere,
aber fliegen tun sie alle so gut sie können.
Vergleiche sie nicht untereinander,
denn jedes Kind ist einzigartig wundervoll - voll
Wunder und etwas ganz Besonderes!

ANMELDUNG

Die schriftliche Anmeldung kann per Post oder per E-Mail erfolgen und ist immer verbindlich. Gültige Seminar-Rücktrittsbedingungen unter www.karin-liedl.de sind mit der Anmeldung akzeptiert. Preise zzgl. MwSt.

Anmeldung per Post: Schwestergasse 26, 84034 Landshut

Anmeldung per E-Mail: info@karin-liedl.de

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/Mobil: _____

erreichbare Zeit: _____ Kurs: _____

Einrichtung: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Rechnungsadresse:

E-Mail: _____

Anmeldebedingungen nachzulesen auf karin-liedl.de diese sind mit der Anmeldung akzeptiert.

Datum: _____

Unterschrift _____

*Gleich anmelden
und den Wunsch-
Termin fürs TEAM
sichern*

Platz für eigene Notizen: