



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

stellt sich vor

Foto: Marie-Therese Stedry



Medien &  
**Mentale  
Gesundheit**

**Angebotsportfolio  
2023/2024**

# Wer ich bin

## HALLO!



**Wie schön, dass Du Dir die Zeit nimmst,  
um diese Zeilen hier zu lesen.**

Wenn ich mich kurz vorstellen darf:  
Mein Name ist Marie-Therese Stedry  
und ich bin als Medienpädagogin  
und Systemischer Coach für Kinder  
und Jugendliche aktiv.

ÜBRIGENS: Ich bin grundsätzlich ein Riesenfan davon  
sich zu duzen! Das schafft Nähe und einen Austausch  
auf Augenhöhe - und genau das wünsche ich mir für  
unsere potenzielle Zusammenarbeit. Deswegen werde  
ich Dich auch hier in diesem Portfolio duzen. Ich hoffe  
das ist ok für Dich! :)

Foto: Josephine Stedry

**Marie-Therese Stedry**  
(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)





Waldspatz-Medien

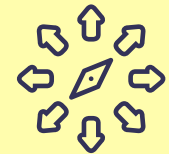
Freude, Wachstum & Geschichten

# Was ich mache

Foto: Josephine Stedry

**Ich mache junge Menschen auf der Suche nach sich selbst stark für's Leben in unserer medial durchdrungenen Welt.**

**Und ich unterstütze pädagogische Fachkräfte und Eltern dabei, dasselbe zu tun.**



**Orientierung**



**Sicherheit**



**Zuversicht**



**Gelassenheit**

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Warum ich tue was ich tue



**Mein Herzensanliegen ist es...**

...Kinder und Jugendliche stark fürs Leben zu machen - mit allen Herausforderungen und Krisen, die damit einhergehen können. Deshalb habe ich meine ganz eigene Form der medienpädagogischen Coaching-Arbeit entwickelt, bei der ich Tools und Methoden aus dem Life-Coaching-Bereich mit aktiver und reflexiver Medienarbeit kombiniere.



Foto: Josephine Stedry

Marie-Therese Stedry  
(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)



# Meine Arbeit im Überblick



# Zielgruppen und Formate im Überblick







Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

## Mein Themenschwerpunkt: **Medien & Mentale Gesundheit**

Das Thema "Mentale Gesundheit" liegt mir persönlich sehr am Herzen, weil ich selbst erlebt habe, wie wichtig es in Krisensituationen ist, die eigenen Ressourcen zu kennen und diese aktiv für sich selbst und das eigene Wohlergehen zu nutzen.

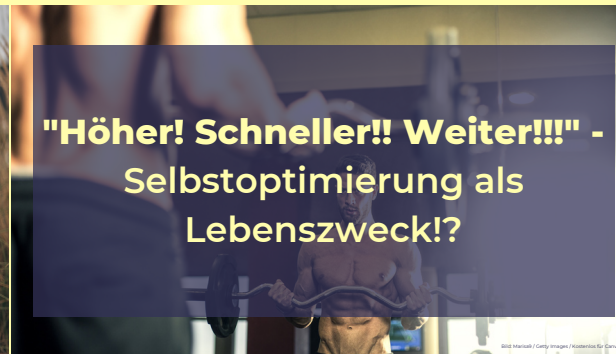
Aber auch unabhängig von den großen Krisen, die das Leben für uns bereithalten kann, ist es gut und wichtig, sich mit den eigenen Ressourcen und dem persönlichen Wohlbefinden zu beschäftigen.

Gerade auch im Hinblick auf unsere moderne Welt mit all den medialen Einflüssen ist das von besonderer Bedeutung! Denn auch hier werden wir tagtäglich mit zahlreichen Triggern und Stressoren konfrontiert.

Wie wir gut damit umgehen können und wie man die eigenen Ressourcen aktiviert - das ist ein großer thematischer Schwerpunkt meiner medienpädagogischen Coaching-Arbeit.

# Die fünf zentralen Themen

Aus meiner Sicht gibt es im Bereich "Medien & Mentale Gesundheit" fünf zentrale Themen, die von besonderer Relevanz sind. Genau um diese fünf Themen drehen sich alle meine Angebote, die ich Dir nachfolgend vorstellen möchte. Sie sollen Dir als Anregung für eine eventuelle Zusammenarbeit mit mir dienen. Gern bin ich aber auch bereit, individuelle und bedürfnisorientierte Angebote für Dich und Deine Einrichtung (rund um diese fünf Themen) zu konzipieren und umzusetzen.







Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Angebote für...



## Ziele:

innere Kraft stärken  
(= Ressourcen aktivieren);  
Selbstvertrauen aufbauen;  
persönliche Probleme/Krisen/  
Herausforderungen meistern

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

## Inhalte:

- Umgang mit Informations- und Reizüberflutung, FOMO und Co.
- Vergleich mit anderen reflektieren
- Digitales Wohlbefinden steigern

## Ziele:

- Sensibilisierung für einen gesunden Umgang mit (sozialen) Medien
- Selbstwertsteigerung durch Ressourcenaktivierung
- Stärkung der digitalen Resilienz

## Mögliche Formate:



Workshop



Infoveranstaltung



Web-Seminar





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Smart Self: Höher, schneller, weiter!?

Bild: Syda Productions / Kostenlos für Canva Pro

## Inhalte:

- Der Trend zur Selbstoptimierung
- Selbstoptimierung als Geschäftsmodell
- Wieviel Selbstoptimierung ist genug?

## Ziele:

- kritische Reflexion der eigenen Erfahrungen
- manipulative Marketingstrategien durchschauen
- Selbstwertgefühl stärken

## Mögliche Formate:



Workshop



Projekt



Infoveranstaltung



Web-Seminar



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Das Glück in Deiner Hand

Bild: Kateryna Kovarzh / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

## Inhalte:

- Die fünf Säulen des Glücks
- Bewusste Lebensgestaltung
- Kreative Mini-Medien-Projekte

## Ziele:

- Kennenlernen verschiedener Methoden, um Glücksempfinden zu stärken
- Kreativität und Resilienz fördern

## Mögliche Formate:







# LIKE ME - Ich bin mehr wert als ein Klick

Bilder: adrianvidal / Kostenlos für Canva Pro + Victor\_Tongdee / Getty Images / Kostenlos für Canva Pro

## Inhalte:

- Social Media und die Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl
- Selbstdarstellung im Netz
- Selbstliebe und Selbstbewusstsein

## Ziele:

- Medienerfahrungen reflektieren
- kritische Einschätzung von Schönheitsidealen und Tipps für einen gesunden Umgang damit sammeln
- Selbstwertsteigerung durch Ressourcenaktivierung

## Mögliche Formate:





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Dein bester Freund? Bist Du!

## Inhalte:

- Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Stärkung des eigenen Selbstvertrauens
- Kreative Gestaltung eines "Wunsch-Freundes"

## Ziele:

- sich selbst besser kennenlernen
- Freundschaft als Wert begreifen und individuell definieren
- Förderung eines wertschätzenden Umgangs mit sich selbst

## Mögliche Formate:







Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Digitales Wohlbefinden und Social Media

## Inhalte:

- Reflexion der eigenen Mediennutzung
- Strategien für mehr Digitales Wohlbefinden
- "Dein Leben ist nicht als App erhältlich"

## Ziele:

- Bewusstsein darüber schaffen, wie ein gesunder Medienumgang aussehen kann
- Tipps dazu sammeln und austauschen
- Kreativität und Selbstverantwortung stärken

## Mögliche Formate:



Workshop



Projekt



Infoveranstaltung



Web-Seminar





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Bilder: Verschiedene Künstler\*innen -  
ALLE von Pixabay.com  
(Collage zusammengestellt von  
Marie-Therese Stedry)

# Kraft-Collage

## Inhalte:

- Selbstreflexion  
(Was tut mir gut?)
- Erstellung einer  
Kraftliste und Auswahl  
passender Bilder
- Kennenlernen der  
eigenen Ressourcen

## Ziele:

- Ressourcenaktivierung  
und sich selbst besser  
kennenlernen
- Methode(n) zur  
Resilienzförderung  
kennen und anwenden
- Kreativität anregen

## Mögliche Formate:



# Angebote für...



**Ziele:**  
Informieren  
Motivieren  
Befähigen



# Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

## Inhalte:

- Umgang mit Informations- und Reizüberflutung, FOMO und Co.
- Vergleich mit anderen reflektieren
- Digitales Wohlbefinden steigern

## Ziele:

- Sensibilisierung für verschiedene Aspekte, die Stress in Social Media verursachen können
- Praxistipps und Empfehlungen für die pädagogische Arbeit

## Mögliche Formate:







Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Smart Self: Höher, schneller, weiter!?

Bild: Syda Productions / Kostenlos für Canva Pro

## Inhalte:

- Der Trend zur Selbstoptimierung
- Selbstoptimierung als Geschäftsmodell
- Wieviel Selbstoptimierung ist genug?

## Ziele:

- Selbstoptimierung als psychologische Falle begreifen
- manipulative Marketingstrategien durchschauen
- Praxistipps und Empfehlungen für die pädagogische Arbeit

## Mögliche Formate:



Infoveranstaltung



Web-Seminar



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

# Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

## Inhalte:

- Kompakte Einführung: Medienpädagogik und Persönlichkeitsentwicklung
- Konzept: Von der Idee bis zur Umsetzung
- Vorlagen und Best-Practice-Einblicke

## Ziele:

- Grundlagen der medienpädagogischen Coaching-Arbeit kennenlernen
- Projektkonzeption lernen/verbessern
- Praxistipps und Empfehlungen für die pädagogische Arbeit

## Mögliche Formate:



Fortbildung



Infoveranstaltung



Web-Seminar



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

## Die Kosten

Alle Infos zu meinen  
Preisen und Formaten

Um meine medienpädagogische Coaching-Arbeit möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, arbeite ich mit drei unterschiedlichen Tarifen: einem "Normaltarif", einem "Sondertarif" und einem "Exklusivtarif".

Diese Tarife beinhalten unterschiedliche Honorarsätze (siehe nächste Seite). Das hat den Hintergrund, dass ich auch Bildungseinrichtungen, die nicht so viele finanzielle Mittel zur Verfügung haben, ein gutes Angebot machen möchte. Deswegen gibt es neben dem "Normaltarif" auch einen "Sondertarif".

Und um diesen "Sondertarif" weiterhin anbieten zu können, gibt es zusätzlich auch noch den "Exklusivtarif". Damit unterstützen beispielsweise Behörden oder Firmen bei ihrer Buchung gleichzeitig auch Angebote im Bereich der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit oder für den "guten Zweck".



# Meine Preise und Tarife

**„Normaltarif“: 125,00€/UE (45min) (NETTO, zzgl. Umsatzsteuer)**  
+ Fahrtkosten in Höhe von 0,35€/km

**„Sondertarif“: 75,00€/UE (45min) (NETTO, zzgl. Umsatzsteuer)**  
+ Fahrtkosten in Höhe von 0,35€/km

**„Exklusivtarif“: 175,00€/UE (45min) (NETTO, zzgl. Umsatzsteuer)**  
+ Fahrtkosten in Höhe von 0,35€/km

**(Welcher Tarif bei Deiner Buchung greift, klären wir im Erstgespräch.)**

# Workshops (halbtägig/3UE)



Mit meinen knackigen halbtägigen Workshops hast Du die Möglichkeit, mich und meine Arbeitsweise näher kennenzulernen. Gleichzeitig eignen sich diese kürzeren Workshops vor allem für jüngere Kinder (ab dem Vorschulalter) oder auch dafür, um beispielsweise zwei Klassen nacheinander an einem Tag in den Genuss meines Angebotes kommen zu lassen.

Inhaltlich beschäftige ich mich in meinen halbtägigen Workshops besonders gern mit EINEM speziellen Thema (aus dem Bereich Medienpädagogik oder Coaching), welches ich zunächst mit den Teilnehmenden im Dialog erarbeite, um es anschließend kombiniert mit einer kreativen kleinen Medienaktion abzurunden.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 375,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 225,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 525,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Dein bester Freund? Bist Du!
- Kraft-Collage

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Workshops (ganztäglich/6UE)



Meine ganztägigen Workshops sind sehr beliebt, weil sie an einem Tag kompakt und dennoch umfassend ein zentrales Thema in den Fokus stellen und den Teilnehmenden so die Möglichkeit geben, sich intensiv damit auseinanderzusetzen.

Abhängig vom gewählten Thema entstehen auch in meinen ganztägigen Workshops kleine Medienprodukte, die zum einen die Kreativität der Teilnehmenden anregen und zum anderen natürlich auch dazu einladen, sich noch einmal auf eine ganz andere Art mit einem Thema zu beschäftigen, als das normalerweise in Schule und Co. oft der Fall ist.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 750,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 450,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 1050,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

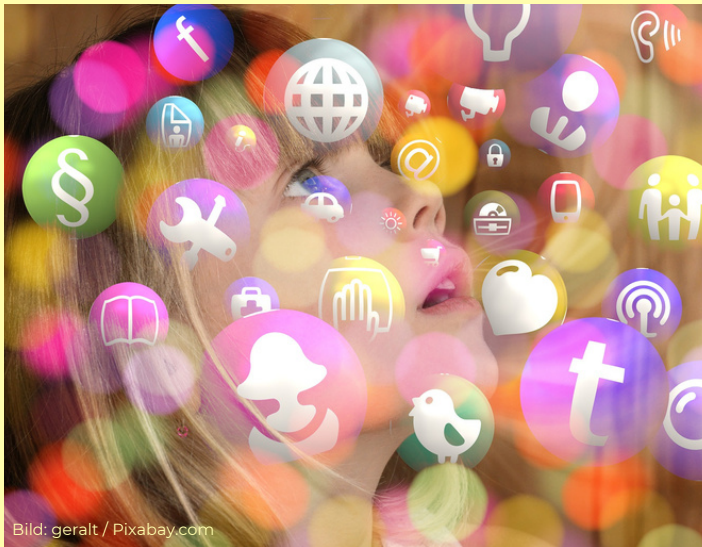
- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Das Glück in Deiner Hand
- LIKE ME - Ich bin mehr wert als ein Klick
- Dein bester Freund? Bist Du!
- Digitales Wohlbefinden und Social Media
- Kraft-Collage

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)



# Projekte (zweitägig/12UE)



Meine zweitägigen Projekte zeichnen sich dadurch aus, dass ich mich einem Thema mit vielen interaktiven Aktionen annähre, um dadurch Raum für einen intensiven Austausch mit den Teilnehmenden zu schaffen. Denn im gemeinsamen Austausch entstehen oft die besten Ideen und die nachhaltigsten Einsichten.

Außerdem bieten meine zweitägigen Projekte die Möglichkeit, noch kreativere Medienaktionen in die Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema einzubinden und dadurch die Erkenntnisse noch besser und noch tiefer bei den Kindern und Jugendlichen zu verankern.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 1500,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 900,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 2100,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Das Glück in Deiner Hand
- LIKE ME - Ich bin mehr wert als ein Klick
- Dein bester Freund? Bist Du!
- Digitales Wohlbefinden und Social Media
- Kraft-Collage

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Projekte (dreitägig/18UE)



Die schönsten Projekte sind die, bei denen man Zeit hat, um Dinge entstehen zu lassen. Deshalb sind meine dreitägigen Projekte immer wieder ein Highlight für alle Beteiligten! Es macht einfach Freude zu sehen, was in dieser Zeit alles möglich ist.

Deshalb arbeite ich sehr gern über einen längeren Zeitraum hinweg mit einer Gruppe zusammen. Denn so lerne auch ich die Teilnehmenden noch besser kennen und kann durch die intensive Begleitung einerseits einen echten Mehrwert für die Kinder und Jugendlichen schaffen und andererseits auch selbst immer wieder neue Inspirationen für künftige Angebote sammeln.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 2250,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 1350,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 3150,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Das Glück in Deiner Hand
- LIKE ME - Ich bin mehr wert als ein Klick
- Digitales Wohlbefinden und Social Media

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Fortbildungen (halbtägig/3UE)

Bild: Free-Photos / Pixabay.com



Ähnlich wie bei meinen halbtägigen Workshops packe ich auch bei meinen halbtägigen Fortbildungen immer ein spezielles Thema an, welches ich mit den Teilnehmenden interaktiv erarbeite.

Mein Ziel ist es, jede Fortbildung so zu gestalten, dass die Teilnehmenden am Ende wirklich etwas für sich selbst und ihre Arbeit mitnehmen können. "Wie jetzt... schon vorbei?" ist die Aussage, die ich bei meinen halbtägigen Fortbildungen besonders oft zu hören bekomme, denn es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell die Zeit verfliegt, wenn man Spaß am Lernen hat. Und genau DAS ist mein Anspruch und mein Versprechen in diesem Format.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 375,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 225,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 525,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)



# Fortbildungen (ganztäglich/6UE)



Meine ganztägigen Fortbildungen eignen sich dann besonders gut für Dich, wenn Du Lust hast gemeinsam mit mir wirklich tief in ein Thema einzutauchen. Meine thematische Bandbreite ist dabei sehr vielfältig und deckt nahezu alles ab, was das medienpädagogische Handlungsfeld so zu bieten hat. Aber auch reine Persönlichkeitsentwicklungsthemen sind durchaus denkbar. Welches Thema es konkret für Dich sein darf, entscheiden wir am besten gemeinsam im kostenlosen Erstgespräch.

In jedem Fall ermögliche ich Dir in meinen ganztägigen Fortbildungen freudvolles Lernen und lasse Dich Erfahrungen sammeln, an denen Du garantiert auch selbst ein Stück weiter wachsen wirst.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 750,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 450,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 1050,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Infoveranstaltungen (90min/2UE)

Bild: Alexas\_Fotos / Pixabay.com



Manchmal muss es kein Workshop, kein Projekt und keine Fortbildung sein. Manchmal genügt es auch, sich mit einem Thema im Rahmen eines knackigen Vortrages zu beschäftigen und die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren.

Genau für solche Fälle biete ich meine 90-minütigen Informationsveranstaltungen an. In diesem Format verpacke ich Tipps und Infos, Hinweise und Anregungen auf meine ganz spezielle Art und Weise. Dadurch Sorge ich dafür, dass die Teilnehmenden nicht nur etwas Neues lernen, sondern sich gleichzeitig auch noch richtig gut unterhalten fühlen.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 250,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 150,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 350,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Digitales Wohlbefinden und Social Media
- Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Elternabend (90min/2UE)



"Oh Gott...nicht schon wieder Elternabend!" - Vielen Eltern schießt genau dieser Gedanke durch den Kopf, wenn sie zu solch einer Veranstaltung eingeladen werden. Mein persönlicher Anspruch ist es, diesen Gedankengang zu wandeln und dafür zu sorgen, dass die Eltern am Ende des Abends denken: "Ach so geht Elternabend also auch?!"

Um das zu erreichen, gestalte ich meine Elternabende abwechslungsreich und unterhaltsam. Den "erhobenen pädagogischen Zeigefinger" lasse ich zuhause - VERSPROCHEN! Denn mir geht es bei meinen Elternabenden in erster Linie darum, die Eltern in ihrer Rolle als Vorbilder und Vertrauenspersonen zu bestärken, Sorgen und Ängste durch konkrete Handlungsmöglichkeiten abzubauen und somit auch mehr Gelassenheit und Entspannung in die Medienerziehung hineinzubringen.

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 250,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 150,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 350,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt. + Fahrtkosten (0,35€/km)

## Mögliche Angebote:

- Lass uns gern darüber ins Gespräch kommen und gemeinsam etwas entwickeln. :)



# Web-Seminare (90min/2UE)



Viele meiner Angebote lassen sich auch bequem online durchführen. Gerade die Infoveranstaltungen und Elternabende eignen sich dafür besonders gut. Aber auch halbtägige Workshops oder halbtägige Fortbildungen lassen sich durchaus als Web-Seminare umsetzen. Das ist nicht nur für viele Teilnehmende entspannter und mit weniger Aufwand verbunden, sondern gleichzeitig auch für Dich vielleicht eine lohnenswerte (weil kostengünstigere) Alternative, um mit mir zusammenzuarbeiten.

Ich selbst bin über die letzten Jahre ein großer Fan von Web-Seminaren geworden - WENN sie gut und unterhaltsam gemacht sind! Aber darauf kannst Du Dich bei mir verlassen. ;)

## Preisinfos:

**"Normaltarif": 250,00€ (Netto)**

**"Sondertarif": 150,00€ (Netto)**

**"Exklusivtarif": 350,00€ (Netto)**

zzgl. USt./MWSt.

## Mögliche Angebote:

- Stressfrei(er) unterwegs in Social Media
- Smart Self: Höher, schneller, weiter!?
- Digitales Wohlbefinden und Social Media
- Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

# Online-Kurse

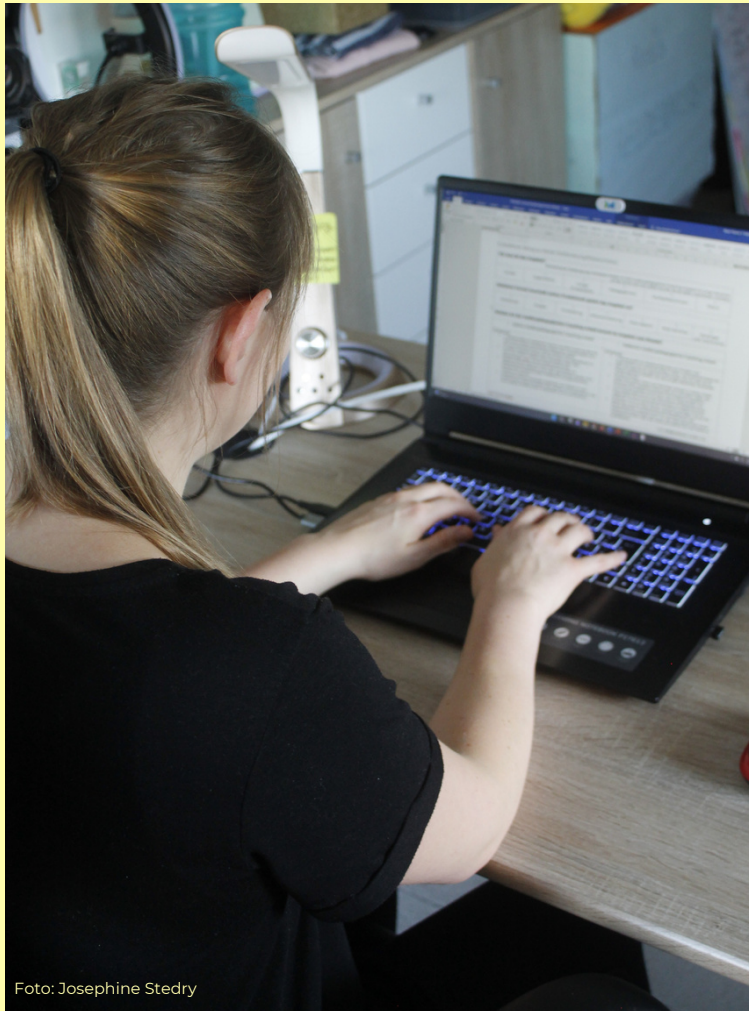
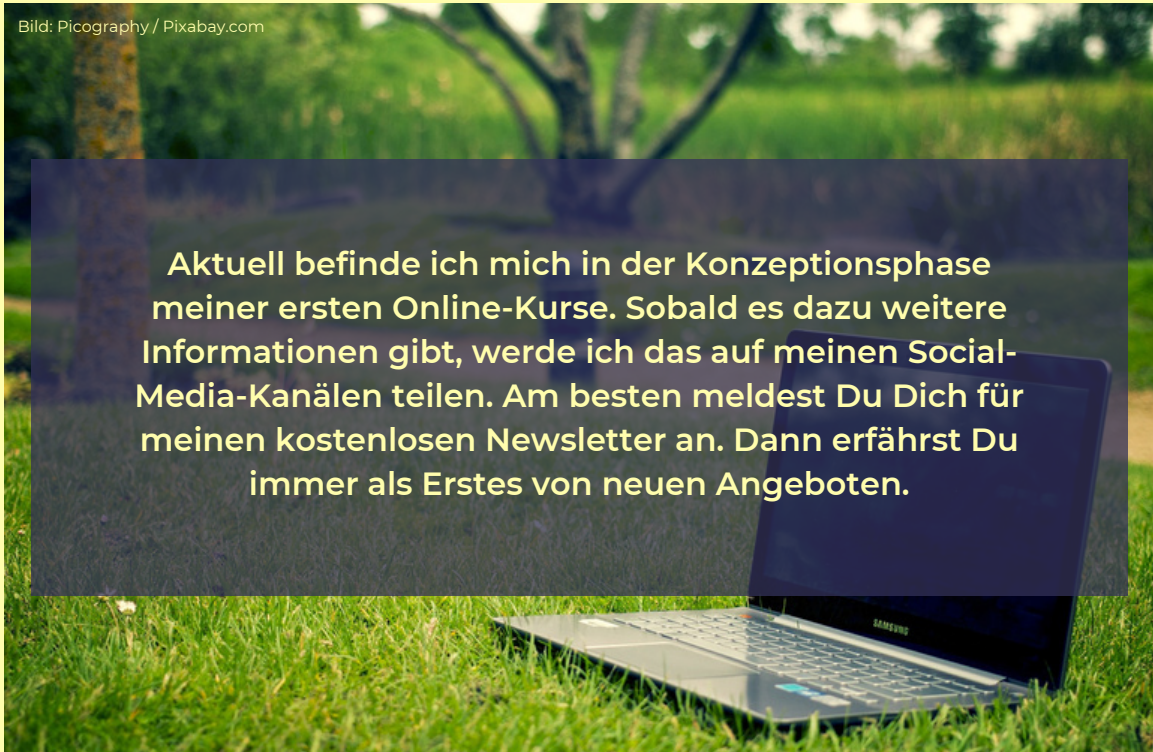


Foto: Josephine Stedry

**Marie-Therese Stedry**  
(Medienpädagogin, M.A.) + (Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

Da ich selbst ein großer Fan von digitalen Lernangeboten bin, die zeit- und ortsunabhängig funktionieren und sich dadurch wunderbar in den persönlichen Alltag einfügen können, möchte ich in naher Zukunft auch selbst derartige Angebote kreieren.

Bild: Picography / Pixabay.com



**Aktuell befinde ich mich in der Konzeptionsphase meiner ersten Online-Kurse. Sobald es dazu weitere Informationen gibt, werde ich das auf meinen Social-Media-Kanälen teilen. Am besten meldest Du Dich für meinen kostenlosen Newsletter an. Dann erfährst Du immer als Erstes von neuen Angeboten.**





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

**Und jetzt?**



**1) Angebot auswählen  
(oder eigene Idee mitbringen)**

**2) Kontakt mit mir aufnehmen  
(idealerweise per Mail)**

**3) Kostenloses  
Erstgespräch per  
Telefon oder Zoom**



**4) Gemeinsam etwas Großartiges  
auf die Beine stellen**





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

## So erreichst Du mich



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com

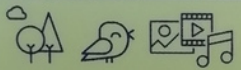


@waldspatzmedien

Medienpädagogik

Medienproduktion

Persönlichkeits-  
entwicklung



"Sei authentisch und  
gestalte dein Leben

selbstbestimmt  
und kreativ!"

**Marie-Therese Stedry**

(Medienpädagogin, M.A.)  
(Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche)

hallo@waldspatz-medien.com

+49 (0) 151 / 53 21 42 65

Brunnenweg 7  
07987 Mohlsdorf-Teichwolframsdorf

www.waldspatz-medien.com

Ich freue mich darauf,  
von Dir zu hören/lesen!



@waldspatzmedien




Newsletter



"Medienpädagogik  
LEICHT GEMACHT"



Website



**Hier erfährst Du noch mehr  
über mich und meine Arbeit**

Foto: Josephine Stedry





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



## "Medienpädagogik LEICHT GEMACHT"

Foto: Josephine Stedry



## Podcast

In meinem Podcast "Medienpädagogik LEICHT GEMACHT" teile ich jede Menge Praxistipps, Tools und Methoden, mit denen Du ganz leicht selbst medienpädagogisch aktiv werden kannst.

Egal ob Du Lehrer/in, Erzieher/in, Schulsozialarbeiter/in, Praxisberater/in oder anderweitige Multiplikator/in bist... Du bist in meinem Podcast genau richtig, wenn Du junge Menschen auf der Suche nach sich selbst unterstützen willst und Du gleichzeitig mehr darüber erfahren möchtest, wie Du das Thema Medien in Deine pädagogische Arbeit integrieren kannst. Höre am besten direkt mal rein! Du findest den Podcast auf allen gängigen Plattformen (z.B. Spotify, Apple Podcasts, etc.).





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



**@waldspatzmedien**



**Instagram**

Mein Instagram-Kanal ist im Prinzip mein "digitales Tagebuch" und wenn Du Lust hast, lasse ich Dich dort gern "mitlesen". ;)

Hier teile ich immer mal wieder Einblicke hinter die Kulissen meiner Arbeit mit Waldspatz-Medien und berichte, woran ich gerade arbeite, in welchen Projekten ich aktuell unterwegs bin oder was mich eben sonst gerade beruflich beschäftigt. Und damit Du auch etwas Konkretes davon hast, reiche ich das Ganze oft mit Material- und Website-Empfehlungen an, die ich dann auch gern unmittelbar verlinke.



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



**@waldspatzmedien/  
"Waldspatz-Medien"**



**YouTube**

Auf meinem YouTube-Kanal kannst Du nicht nur meinen Podcast "Medienpädagogik LEICHT GEMACHT" mit Bild anschauen, sondern auch auf meine persönlichen Playlists zugreifen.

In diesen öffentlichen Playlists habe ich Videos zusammengestellt, die ich gern auch selbst in meiner medienpädagogischen Coaching-Arbeit nutze und die ich deshalb wärmstens weiterempfehlen kann.

Du findest die Playlists und Videos direkt auf der Startseite meines Kanals (gegliedert nach Themenschwerpunkt und Inhalt). Schau gern mal vorbei und lass Dich inspirieren.





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



**"Waldspatz-Medien-Post"**

Foto: Josephine Stedry



## Newsletter

In meinem Newsletter teile ich ca. einmal im Monat (manchmal aber auch nur seltener - je nach dem wie ich es schaffe) aktuelle Infos zu meiner Arbeit. Auch über kostenfreie Angebote von mir wirst Du als erstes im Newsletter informiert. ;)

Außerdem teile ich mit meiner "Waldspatz-Medien-Post" auch gern mal Material- und Methodenempfehlungen oder die ein oder andere Anekdote aus meinem Alltag als Medienpädagogin und Systemischer Coach für Kinder und Jugendliche.

Dabei versuche ich mich aber immer einigermaßen kurz und knackig zu halten. ;)





Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten



## Website

Auf meiner Website findest Du einen umfassenden Überblick über meine Arbeit, mich selbst und meine Angebote. Außerdem hast Du dort über das Kontaktformular noch eine zusätzliche Möglichkeit, mit mir in Verbindung zu treten. Zudem findest Du hier auch die Anmeldung zu meinem Newsletter sowie die Links zu sämtlichen Kanälen von mir.

Und wenn Du möchtest, kannst Du Dir auf meiner Website auch meine kostenlose Handreichung "5 medienpädagogische Mini-Projekt-Ideen, die Kinder und Jugendliche stark machen" als weitere Inspiration für Deine eigene Arbeit herunterladen. Viel Spaß damit!

[www.waldspatz-medien.com](http://www.waldspatz-medien.com)

# Danke

