

Waldspatz-Medien

MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

**Medienkompetenz-**



**Resilienzförderung**

unterhaltsam

unterstützend

inspirierend

“

“Ich mache Menschen stark fürs Leben in unserer medial durchdrungenen VUCA-Welt und helfe ihnen dabei, ihr Leben MEDIENKOMPETENT & RESILIENT zu meistern.”

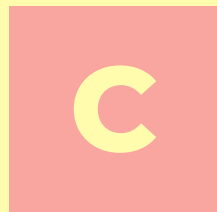
”



volatility  
**(Volatilität)**



uncertainty  
**(Unsicherheit)**



complexity  
**(Komplexität)**



ambiguity  
**(Mehrdeutigkeit)**



## Das bin ich:

Ich bin leidenschaftliche Medienpädagogin mit Herz und Seele und ich liebe es, im Rahmen meiner Arbeit anderen Menschen dabei zu helfen, das kreative und schöpferische Potenzial von Medien zu entdecken und zu fördern. Gleichzeitig sehe ich es als meine Berufung, andere Menschen auch als Resilienztrainerin stark fürs Leben in unserer medial durchdrungenen Welt zu machen. Das bedeutet für mich, dass wir alle mit einem wachen Geist und einem konstruktiv-kritischen Blick auf Medien unterwegs sein sollten.

## Denn Medien können immer beides sein: **Risikofaktor UND Ressource.**

**#GernPerDu**

**#ResiReicht**

Und weil ich selbst die Medien so sehr liebe und schätze, ist es mir ein persönliches Anliegen, dass wir alle lernen AKTIV und BEWUSST mit Medien umzugehen. Dafür braucht es aus meiner Sicht nicht nur die "klassische" MEDIENKOMPETENZ, sondern auch eine neue Form der RESILIENZ, die sowohl auf individueller als auch auf sozialer und gesellschaftlicher Ebene gefördert werden muss. Und genau diese Kombination von Medienkompetenz- und Resilienzförderung biete ich mit Waldspatz-Medien an.

**Marie-Therese "Resi" Stedry**

# Ausbildungen & Qualifikationen:

Unsere Welt wird immer komplexer und schnelllebig. Die Dinge verändern sich mit einer rasanten Geschwindigkeit und das wirkt sich natürlich auch auf mich und meine Arbeit im Bereich der Medienkompetenz- und Resilienzförderung aus.

Deswegen bin ich permanent dabei mich selbst weiterzuentwickeln und auch weiterzubilden. Schließlich möchte ich mit meiner Arbeit und meinem Wirken möglichst effektiv und am Puls der Zeit unterwegs sein.

Deswegen biete ich dir mit meiner Arbeit:

praktisches  
**Know-How**

fundierte  
**Expertise**

einzigartige  
**Energie**

**Medienpädagogin (M.A.)**  
(Universität Erfurt)

**Systemischer Coach für  
Kinder und Jugendliche**  
(Institut für Bildungscoaching)

**Resilienzcoach für  
Kinder und Jugendliche**  
(Institut für Bildungscoaching)

**Elternkursleiterin im Programm  
"Starke Eltern - Starke Kinder"**  
(Deutscher Kinderschutzbund)

**Trainerin für das "Schulfach Glück"**  
(Fritz-Schubert-Institut & InnenWohl)

**Life Trust Guide™**  
(homodea - Veit Lindau & Team)

WIRTSCHAFTSKONGRESS  
BUSINESS BOOST  
VOGTLAND BY MICHAEL TAUBERT



## Diese Fragen bewegen mich und die Menschen, mit denen ich arbeite:

- Wie kann man die positiven Potenziale von Medien uneingeschränkt als Ressource nutzen und gleichzeitig souverän mit den potenziellen Risikofaktoren von Medien umgehen?
- Wie kann man in akuten “Medien-Stress-Momenten” handlungsfähig und selbstwirksam bleiben?
- Wie vermeiden wir, dass aus den kleinen und großen “Medien-Stress-Momenten” des Alltags dauerhafte “Medien-Stress-Zustände” werden?
- Wie lässt sich ein AKTIVER und BEWUSSTER Umgang mit Medien in unterschiedlichen Altersgruppen und Systemen fördern?
- Welchen Beitrag kann Resilienzförderung leisten, um auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene einen gesunden Umgang mit Stress und Überforderung in unserer medial durchdrungenen VUCA-Welt zu finden?



Waldspatz-Medien  
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

## Medienkompetenz

Als Mensch, der schon von klein auf immer fasziniert von Medien war, bin ich bereits seit vielen Jahren im Bereich der Medien tätig. Als Medienpädagogin stärke ich Menschen aller Altersstufen darin, einen souveränen und kompetenten Umgang mit Medien zu entwickeln. Denn ich wünsche mir, dass alle Menschen Medien so nutzen können, dass es ihnen gut tut und einen wertvollen Beitrag für die eigene Persönlichkeitsentwicklung bietet. Dabei geht es mir um Bedürfniserfüllung, kreativen Selbsta Ausdruck und die gelingende Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Gleichzeitig habe ich in meiner Arbeit auch die Gefahren und Risiken im Umgang mit Medien im Blick und stehe Menschen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, einen guten und gesunden Umgang mit medialen Herausforderungen zu finden.



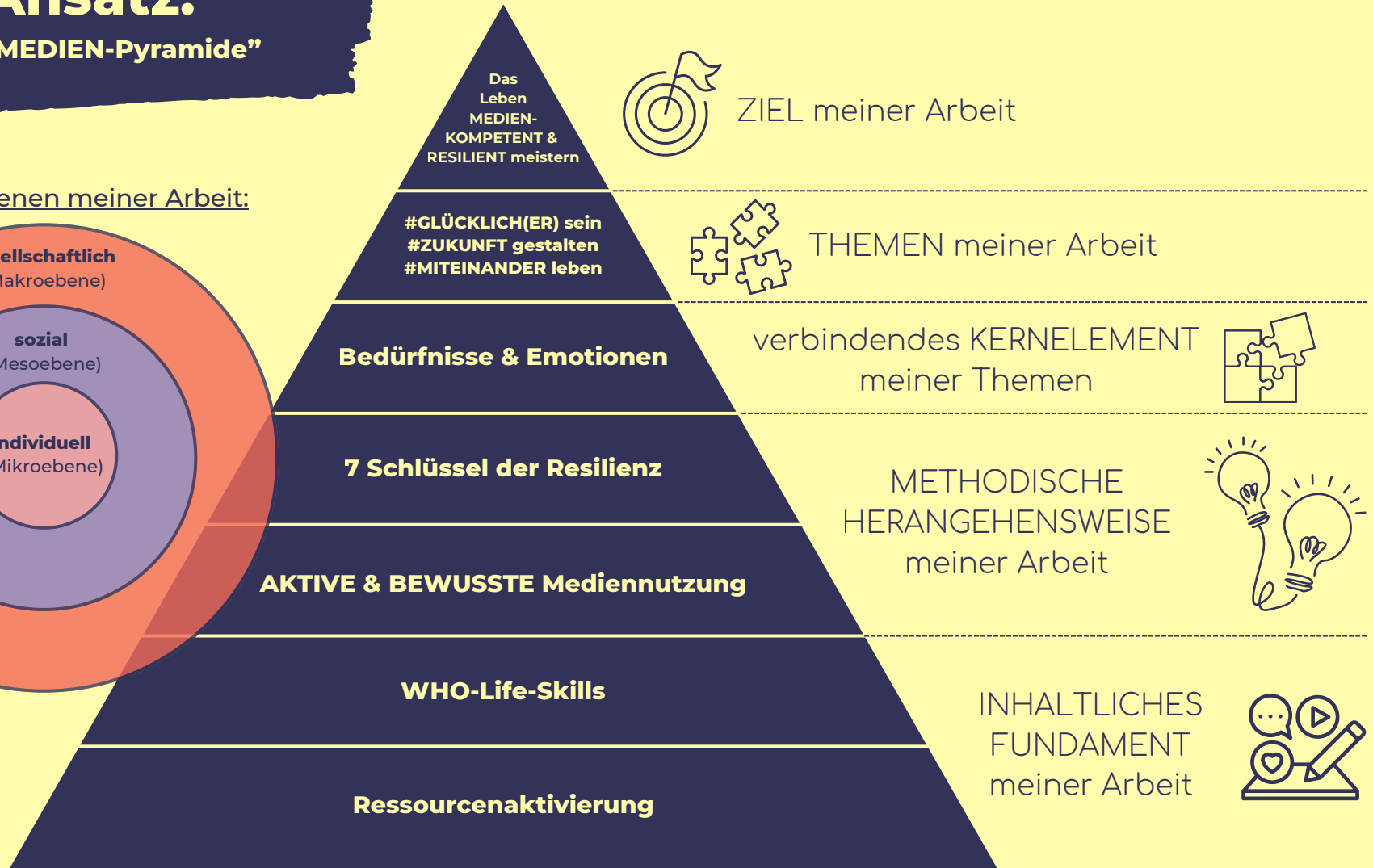
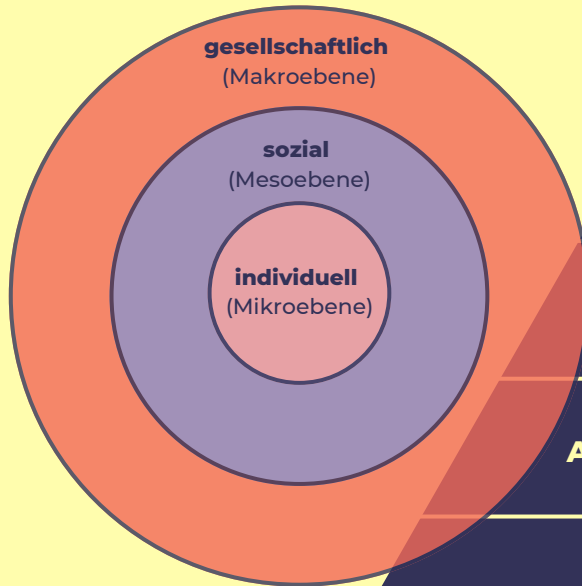
## Resilienz

Als Mensch, der sich mit Blick auf die eigene Biografie als "krisenerprobt" bezeichnen würde, bin ich in den letzten Jahren zur Resilienzexpertin geworden und habe mein medienpädagogisches Know-How und meine gesamte Arbeit in diesem Feld auf das Thema Resilienzförderung fokussiert. Dabei geht es mir insbesondere um die Stärkung der mentalen Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens auf individueller Ebene. Aber auch der Blick auf soziale Systeme wie die Familie oder das Arbeitsumfeld, in dem man sich bewegt, gehört in meiner Arbeit als fester Bestandteil dazu. Und nicht zuletzt sehe ich auch auf gesellschaftlicher Ebene einen immer größeren Bedarf an Resilienzförderung und Ressourcenaktivierung - denn nur so werden wir alle langfristig genügend Kraft und Energie haben, um mit den Krisen dieser Welt gut umgehen zu können und gemeinsam (im konstruktiven Miteinander) Lösungen für sie zu entwickeln!

# Mein Ansatz:

## Die "MUT-MACH-MEDIEN-Pyramide"

Wirkungsebenen meiner Arbeit:



Das biete ich an:

# MUT-MACH-MEDIEN

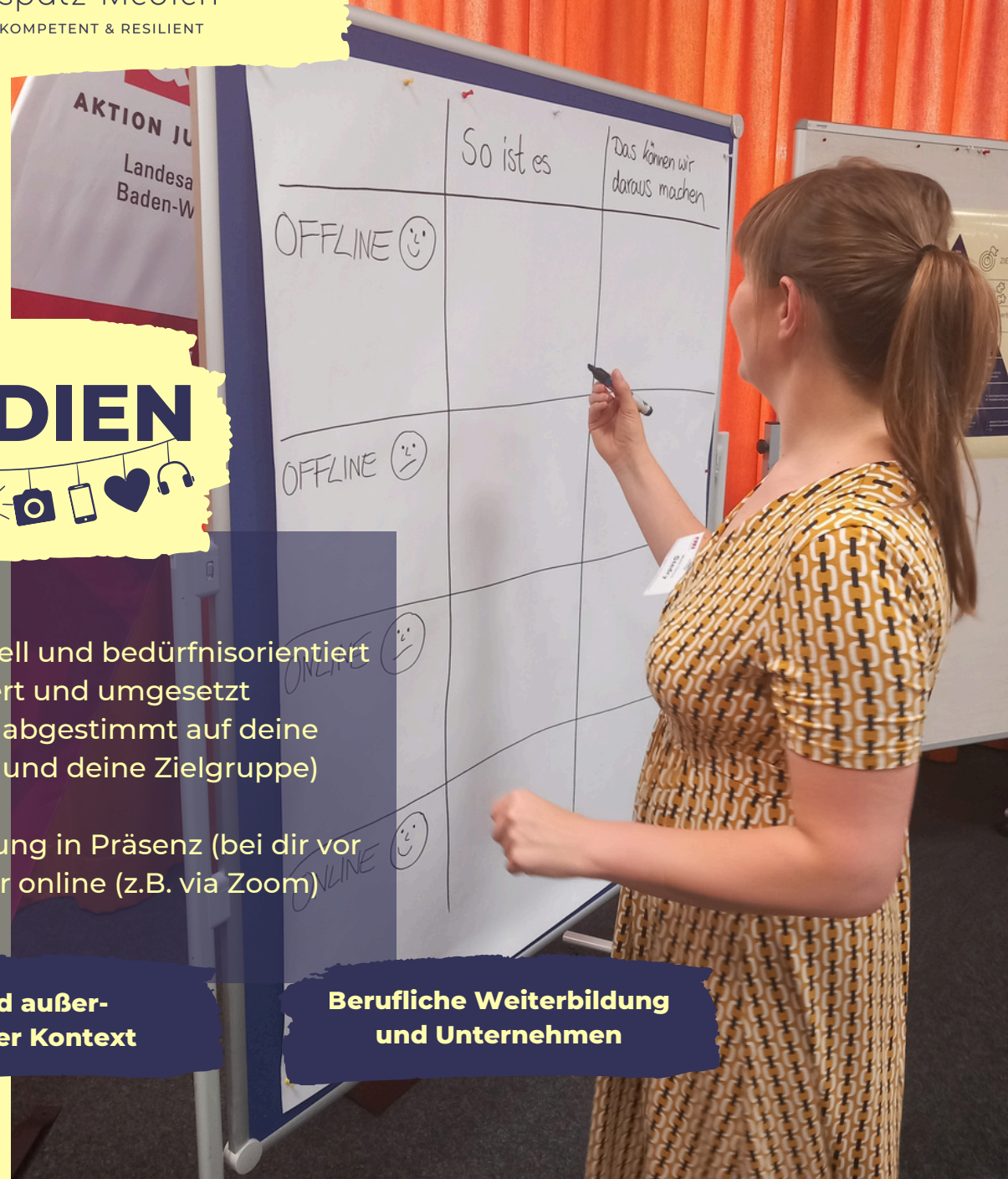
## Workshops

- MUT-MACH-MEDIEN-Workshops zur Medienkompetenz- und Resilienzförderung
- Umfang: klassischerweise 6UE pro Tag - flexibel anpassbar auf 2UE [= 90min] bis 18UE [= drei Tage]
- individuell und bedürfnisorientiert konzipiert und umgesetzt (perfekt abgestimmt auf deine Bedarfe und deine Zielgruppe)
- Umsetzung in Präsenz (bei dir vor Ort) oder online (z.B. via Zoom) möglich

Schulischer Kontext

Vor- und außerschulischer Kontext

Berufliche Weiterbildung und Unternehmen



**Das biete ich an:**

# MUT-MACH-MEDIEN

## Vorträge

- MUT-MACH-MEDIEN-Vorträge als Keynotes oder Impulsreferate zu den Themen Medienkompetenz & Resilienz (individuell und bedürfnisorientiert ausgestaltet)
- Umfang: ca. 30-90min (je nach Bedarf und organisatorischem Rahmen)

**MARIE-THERESE STEDRY**



Stark fürs Leben in unserer medial durchdrungenen Welt –  
Warum Medienkompetenz- und Resilienzförderung nicht nur ein Thema für die Schule ist!

Waldspatz-Medien  
Medienkompetent & resilient

[www.waldspatz-medien.com](http://www.waldspatz-medien.com)  
[@waldspatzmedien](https://www.instagram.com/waldspatzmedien)



Waldspatz-Medien  
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT



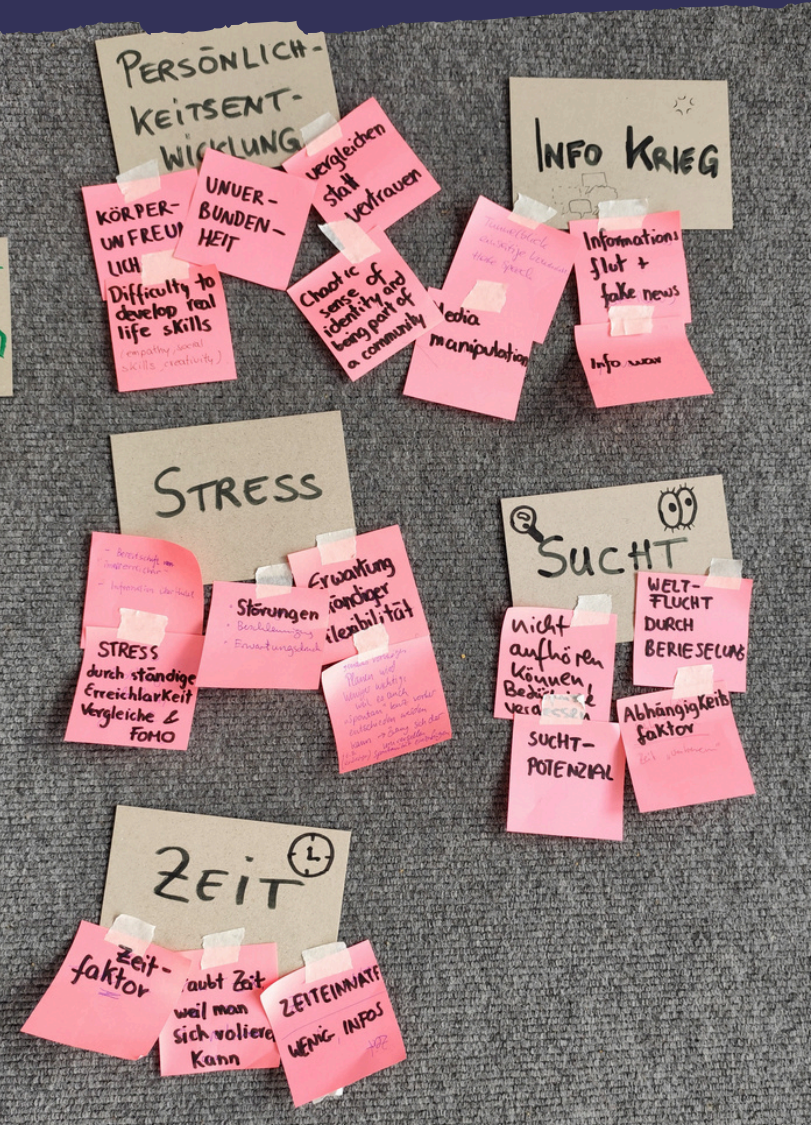
## Meine Themen: (ausgewählte Beispiele)



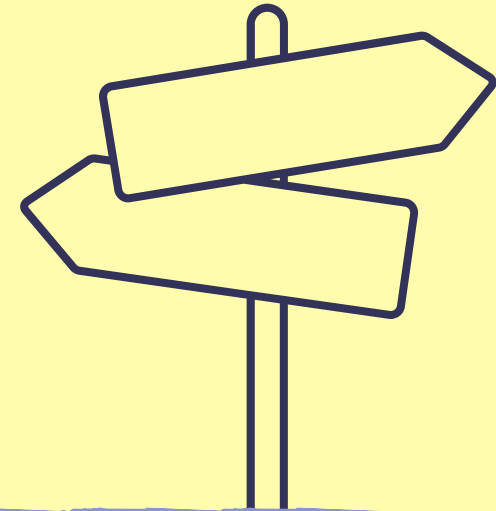
## GLÜCKLICH(ER) sein

- Umgang mit Informationsflut und FOMO ("Stark gegen Social-Media-Stress")
- Umgang mit Schönheitsidealen, Vergleichen und Selbstoptimierungsdruck ("LIKE ME - Ich bin mehr wert als ein Klick!")
- Mediensucht-Prävention
- Stärkung des digitalen Wohlbefindens und der Medienresilienz
- Umgang mit Selbstdarstellung und Selbstinszenierung ("Ich poste, also bin ich!?!")

[...]



## Meine Themen: (ausgewählte Beispiele)



## ZUKUNFT gestalten

- Visionswerkstatt ("Mein Leben in 15 Jahren")
- Entdecke dich selbst
- Traumberuf Social-Media-Star!?
- BeWER?bung mal anders
- FUTURE SKILLS @SCHOOL

[...]

## Meine Themen: (ausgewählte Beispiele)

genießen

Kontakt zu  
anderen knüpfen

KINDER

Probleme lösen

Verantwortung  
übernehmen

mit Frustration  
umgehen

GELINGENDER  
UMGANG MIT  
MEDIEN

ELTERN

PÄDAGOG\*INNEN

Zeit nehmen

gemeinsam  
Lösungen finden

sich  
Unterstützung  
holen

Verantwortung  
übernehmen

Sicherheit  
vermitteln

Orientierung  
geben

Frustrationen  
aushalten

Grenzen setzen

Verantwortung  
übernehmen

sich mit  
Kolleg:innen  
austauschen



## MITEINANDER leben

- Stressfrei(er) unterwegs im Klassenchat
- Cybermobbing-Prävention
- Hass im Netz begegnen
- Medienerziehung gelingend gestalten
- Demokratie medienkompetent und resilient (mit-)gestalten

[...]



Waldspatz-Medien  
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

zuverlässig

vertrauensvoll

"Im ihrem Workshop LIKE ME zum Thema Schönheitsideale und Selbstdarstellung im Netz konnte Frau Stedry aufgrund der lockeren Atmosphäre sehr leicht Zugang zu den Mädchen finden, die so sehr viel mitnehmen konnten."

Schulverwaltungsassistentin an einer Förderschule

unkompliziert

Vertrauen

Respekt

"Am besten gefällt uns an der Zusammenarbeit mit Frau Stedry ihre Flexibilität und Ihre Kompetenz. Die Schulung (im Rahmen des Programms JolinchenKIDS) wurde durchweg positiv wahrgenommen. Laut der Kitaleitung wirken die Mitarbeiter:innen gefestigter und haben sich sehr viele Inhalte mitnehmen können."

Beraterin im Bereich Gesundheitsförderung (AOK PLUS)

Zuverlässigkeit

zuverlässig

proaktiv

"Am besten gefällt mir an der Zusammenarbeit mit Resi ihre Flexibilität und Fachkompetenz.

Ihre Workshop-Materialien und Präsentationsfolien sind großartig! Schön, dass die Veranstaltung mit ihr sehr interaktiv und einfach zugänglich war!"

Anna Geißler  
(Probierladen Jena)

freundlich

lebendig

lebensnah

"An dieser Stelle möchte ich Resi nochmal DANKE für den guten Input sagen. Lebendig, lebensnah und vor allem authentisch. Es kommt keine Langeweile auf und macht Spaß ihr zuzuhören."

Eva-Maria S.  
(Fachkraft für Elternbildung)

authentisch

unkompliziert

inspirierend

"An der Zusammenarbeit mit Resi gefällt mir ihre unkonventionelle & auch unkomplizierte Art, Themen angenehm frisch zu präsentieren. Dabei bezieht sie die TN charmant in die Thematik ein und lässt auch dem spontanen, gedanklichen Fluss seinen Lauf."

Pädagogische Fachkraft an einer sächsischen Oberschule

herzlich

Expertise

Elternperspektive

"Ich finde Resis direkte ehrliche Art sehr angenehm. Das braucht es immerzu und lädt Eltern ein, sich auf sie als Referierende einzulassen. Resi verbindet Sympathie, Selbstbewusstsein und Fachkenntnis. [...] Ich wünsche mir, dass es viel mehr Medienpädagoginnen ihrer Klasse gibt. Deswegen arbeiten wir auch so gern mit ihr zusammen :-)"

Johannes Gersten  
(Projektleitung Spektrum3000)

Das sagen  
meine  
Kund:innen  
über mich:

## Mehr von mir:



## In meinem Podcast bist du genau richtig, wenn du...

...als pädagogische Fachkraft oder Multiplikator:in im schulischen oder außerschulischen Bildungsbereich tätig bist.

...mehr über Medienkompetenz- und Resilienzförderung erfahren möchtest.

...konkrete Methoden und Materialien für deine pädagogische Praxis an die Hand bekommen möchtest.

...Lust hast, mir durch meinen Alltag als freiberufliche Medienpädagogin zu folgen und dazu auch immer mal wieder ein paar Behind-The-Scenes-Infos und Anekdoten zu bekommen.



Waldspatz-Medien  
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Foto: @photofxcks



## Spiel: "Resilience Evil"

Eine Spielidee, die entstanden ist im Rahmen des Workshops "CYG - Create your Game" mit Ronald Hild im Rahmen des Fachtages 2025 der Koordinierungsstelle Medienbildung und des Netzwerkes Medienpädagogik Sachsen in Kooperation mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung (SLpB) und dem LFD - Fachstelle für Medien und Bildung e.V.

### Spiel-Vorbereitung:

1. Gruppen-Einteilung: 3 + 3 TN = eine Spielgruppe (So aufteilen, dass es mit der Gesamtanzahl der Klasse aufgeht; 2 + 2 wäre auch denkbar)

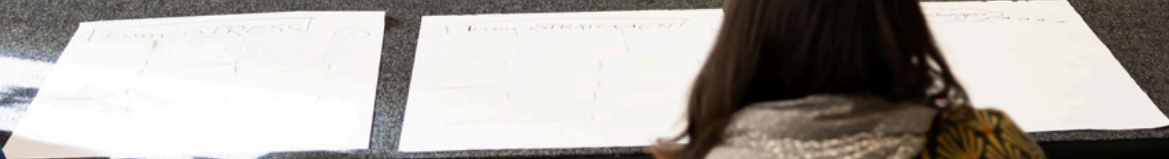
**“Medien können immer BEIDES sein:  
Risikofaktor UND Ressource”!**

TLM.  
Thüringer  
Landesmedienanstalt

MedienVIELFALT  
MedienVERANTWORTUNG  
JugendmedienSCHUTZ  
MedienBILDUNG

MedienRECHT  
MedienTECHNIK  
MedienFREIHEIT  
MedienAUFSICHT  
MedienINDOOR  
MedienFLÜBER  
MedienFORSCHUNG  
MedienDEMOKRATIE  
MedienQUALITÄT

WWW.MEDIEN-THUERINGEN.DE



## So erreichst du mich:



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com



Podcast: "MEDIENKOMPETENT & RESILIENT"



"Waldspatz-Medien-Gezwitscher"



"Waldspatz-Medien" (@waldspatzmedien)



Waldspatz-Medien -  
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT



@waldspatzmedien



Marie-Therese "Resi" Stedry



Alle Links im Überblick

