



## Profil Coach und Trainer Walter Gröschel

- ✓ 15 Jahre Führungserfahrung im Mittelstand
- ✓ 10 Jahre Erfahrung als Ausbilder, Trainer, Coach
- ✓ 8 Jahre Change-Management
- ✓ 3 Jahre Prozessmanagement



## Meine Coaching-Angebote

### ■ Ganzheitliches Persönlichkeitscoaching

- **Burn Out-Prävention**  
Der schleichende Weg in die Stressfalle. Fallen rechtzeitig erkennen und umgehen. Entspannungstechniken (Autogenes Training, Qigong, Achtsamkeit)
- **Veränderung und Krisenmanagement**  
C<sup>3</sup>: Crisis, Coaching, Change. Der bewusste und behutsame Umgang mit sich selbst. ICH-Bewusstsein.
- **Wer bin ich?**  
Selbstentdeckung, Selbstfindung, Selbstgestaltung. Werte und Glaubenssätze. Kräfte und Stärken. Ziele und Visionen. Life-Balance.

### ■ Businesscoaching

- **Führungskräfteberatung**  
Führen und Coachen – gemeinsam erfolgreich. Authentisch führen. Organisatorische Kompetenz. Soziale Kompetenzen. Eigene Stärken stärken. Umgang mit Schwächen. Die inneren Antreiber erkennen. Perspektivenwechsel. Führungsmethoden variieren und situativ einsetzen.
- **Mitarbeiterentwicklung**  
Ziele, Metaziele, Visionen. Stärken stärken. Motivation von innen. ICH-Bewusstsein. Selbst-Organisation. Zeitmanagement. Stressmanagement.



## Meine Trainings-Angebote

### ■ Workshop-Reihe Life-Competence

Diese Workshop-Reihe trainiert individuelle Lebenskompetenz, stärkt Stärken und strukturiert die eigene Persönlichkeit. Dabei werden Theorie und praxisnahe Übungen sinnvoll verknüpft. Im Unternehmenskontext lassen sich sehr einfach konkrete Fallbeispiele in die Themenblöcke einbauen.

Jeder Themenblock kann auch separat gebucht werden.

- **Start und Ziel**  
Veränderung beginnen. Die passende Richtung finden. Ziele, Metaziele und Visionen.
- **Lernen und Kreativität**  
Effektiv lernen. Kreativität trainieren. Tools (Mind-Mapping, Brainstorming, Reizwortanalyse, Walt-Disney-Prinzip, Osborne-Checkliste u.a.)
- **Wahrheit und Wirklichkeit**  
Wahrnehmung und Realität. Konstruktivismus. Wie soll man Wahres kommunizieren, wenn unsere Wahrheiten immer individuell sind?
- **Kommunikation**  
Modelle und Stolperfallen. „Optimierung des Missverstehens“. Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg®. Aktives Zuhören und erfolgreiche Kommunikation.
- **Life-Balance**  
Rollen finden. Innere Antreiber und das Wertequadrat. Das innere Team.
- **Stressmanagement**  
Stressmodelle. Stressoren und Notfall-Tools. Bore Out, Burn Out – Prävention. Resilienz. Entspannungstechniken.
- **Ressourcen und ICH-Bewusstsein**  
Ressourcen erkennen, nutzen und entwickeln. Biografischer Ressourcenabgleich und Beziehungsrad. ICH-Bewusstsein
- **Life-Competence**  
Ziele und Meilensteine. Umsetzung der Workshops in die Praxis. Mentale Stärke. Methoden der Fortschrittsmessung. Individuelles Coaching.

## ■ Präsentationstraining

- **Gestaltung und Planung von Präsentationen**  
Powerpoint? Ja, aber...Das Drehbuch effektiver Präsentationen. Flip Chart – ein mächtiges Tool. Visualisierung – Bilder sagen mehr als Worte. Kommunikation – verbal, paraverbal, non-verbal.
- **Stolperfallen der Präsentation**  
Der Fehlstart. Die Zeitfalle. Umgang mit Störern. Lampenfieber. Live-Präsentationen und Feedback.
- **Visualisierung**  
Zeichnen mit Tricks. Schriften. Figuren. Proportionen und Perspektive.

## ■ Veränderungstraining

- **Innovationen**  
Von der Modifikation über die Innovation bis hin zur Revolution. Kreativ Ideen entwickeln, Projekte planen und qualitätssicher realisieren.
- **Change-Management**  
Was Veränderungen mit unserer Psyche machen. Und was wir tun können.  
Das RAC<sup>3</sup>ER-Konzept <sup>1</sup> (© Walter Gröschel, Coaching-Effekt)



<sup>1</sup> RAC<sup>3</sup>ER-Konzept: Routine > Abweichung > Crisis, Coaching, Change > Entwicklung > Reife



## Meine Erfahrungen

### ■ Qualifikationen

- ✓ 15 Jahre Führungserfahrung im Mittelstand/Dienstleistungsbranche
- ✓ 10 Jahre Erfahrung als Ausbilder, Trainer, Coach
- ✓ 8 Jahre Change-Management
- ✓ 8 Jahre Projekterfahrung
- ✓ 3 Jahre Prozessmanagement
- ✓ Train the Trainer (Dr. A. Kutscher)
- ✓ Führen in Veränderungsprozessen (Haufe-Akademie, P.E.P., Twist-Consulting)
- ✓ NLP intensiv (Alexander-Training)
- ✓ Zertifizierter Integrativer Business Coach (deventhos-Akademie)
- ✓ Burn Out-Berater
  
- ✓ Vielschichtige Lebens- und Krisenerfahrung
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Qigong
- ✓ Kenntnis zahlreicher Fachliteratur

### ■ Referenzen

- Leiter Personalentwicklung/Training (für ca. 800 Mitarbeiter)
- Schulungen und Trainings für Akademiker, Führungskräfte und Handwerker
- VDIV (Verband deutscher Immobilienverwalter)
- ARGE (Arbeitsgemeinschaft Heizkostenabrechnung)
- BRUNATA Wärmemesser GmbH & Co.KG
- NEA GmbH
- Privatpersonen

## Mein Angebot für Sie

### ■ Erstkontakt

Lernen wir uns kennen - kostenlos und unverbindlich. Schildern Sie mir Ihr Anliegen. Lassen Sie uns gemeinsam einen Weg abstecken. Und die Rahmenbedingungen definieren.

Meine Kontaktdaten:

wg@coaching-effekt.de

Mobil: 0177 611 85 45

Festnetz: 089 18 91 2000

Besuchen Sie auch gerne mein Profil bei [www.xing.de](http://www.xing.de).

### ■ Angebot

Wenn mir Ihre konkreten Anliegen klar sind, erstelle ich Ihnen gerne ein maßgeschneidertes Angebot.  
Ich freue mich, Ihnen helfen zu dürfen!