

Von *Frau* zu *Frau*

Heute im Interview: Claudia Graser hält Seminare mit Schulungsthemen wie: „Mäusestrategie“, „Schuhlöffelcoaching“, „Fish_Spirit“, und „Stresswandler“.

Frau Graser, in Schweinfurt kennt man Sie seit über 20 Jahren als Reisebüroinhaberin, in Städten wie Hannover, Köln, München, Hamburg usw. sind Sie fast genau so lange im Schulungs-Bereich tätig. Was genau machen Sie da?

Ich habe mich auf zwei Gebiete spezialisiert. Schwerpunkt ist die „Stress-Prävention“, ich bin IBS Trainerin bei der IGP= Internationale Gesellschaft für Prävention.

Die Stress-Prävention ist ja ein Thema, was immer wichtiger wird. Das Schreckgespenst „Burnout“ Syndrom ist schließlich allgegenwärtig. Sie zeigen also Möglichkeiten auf, wie man es erst gar nicht soweit kommen lassen muss?

Ja, ich biete zu diesem Thema verschiedene Seminare an. Beim Inhouse-Coaching komme ich z.B. in eine Firma, um mit den Mitarbeitern zu üben, wie sie den „negativen Stress“ in „positiven Stress“ verwandeln und erfolgreich nutzen können. Dieses Seminar heißt „Stresswandler“.

Das gibt es aber nur für Firmen?



Claudia Graser

Selbstverständlich biete ich die Vorträge, Seminare und Coaching auch für Einzelpersonen und kleine Gruppen an. Außerdem starte ich gerade ein neues Projekt für Schüler und Auszubildende, denn je früher man den richtigen Umgang mit Stress lernt, um so entspannter geht man später damit um..

Gibt es weitere Themen?

Ja, Motivation und Kommunikation innerhalb von Firmen ist ein großes Thema. Hier biete ich Seminare wie das „Schuhlöffel-Konzept“, „die Mäusestrategie“ oder „Fish-Spirit“ an. Natürlich wird jedes Seminar sehr individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst.

Wie ist denn das Angebot für Einzelpersonen?

Ein Einzel-Coaching kann eine große Hilfe sein, wenn zum Beispiel jemand eine berufliche oder private Neuorientierung anstrebt, eine persönliche Weiterentwicklung plant, sich über neue Ziele klar werden möchte oder ganz persönliche Stressfaktoren in den Griff bekommen möchte. Auch hier wird jeweils ein ganz individuelles Konzept erstellt.

Auf Ihrer website [HYPERLINK www.claudia-graser.de](http://www.claudia-graser.de) bieten Sie auch Seminare an ausgefallenen Orten an, warum?

Ja, das hängt natürlich mit meinen langjährigen Kontakten zum Touristikbereich zusammen. Ein Seminar verknüpft mit einem schönen Erlebnis bleibt natürlich viel besser und positiver haften. Das unterstützt die Nachhaltigkeit, auf die ich bei allen Seminaren und Coaching besonderen Wert lege.

Wie kann man sich näher über Ihre Angebote informieren?

Gerne telefonisch oder per email: coaching@claudia-graser.de, Tel. 09721-5335550 oder 0171-1983682 .