

Team orange Wissen³

Das OUT Fit wirkt auf das Gegenüber perfekt, wenn das IN Fit sicher ist!

Die Experten Antonia Wegmann für Knigge und Etikette und Oliver Gulde Mentaltrainer für Beruf, Business, Gesundheit und Sport haben mit „IN & OUT Fit“ gemeinsam ein Seminar entwickelt, um Firmen und Mitarbeiter in ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Beim Team von Rüdinger war die Herausforderung für die beiden besonders groß, nachdem sie auf ein junges, dynamisches und bereits sehr gutes Team trafen.

Frau Wegmann brachte gleich zu Beginn mit verschiedenen Übungen zum Thema Körpersprache die Runde in Bewegung. Oliver Gulde sieht das größte Potenzial

für Veränderungen und Entwicklung in der eigenen Persönlichkeit.

Das IN Fit spiegelt die innere Selbstwahrnehmung, was sich in einem Realitätskreislauf zusammenfassen lässt (Bild). Dauerhaft positive Veränderungen gehen nur durch Selbsterkenntnis und Selbstmotivation, meint Oliver Gulde. Die Richtig- und

Dresscode, auch Haltung und Ausdruck in Körper- und gesprochener Sprache.



Anja Rüdinger, Oliver Gulde, Antonia Wegmann und Roland Rüdinger



Wichtigkeit einer klaren Zielsetzung, die aus seinen Coaching-Erfahrungen mit Hochleistungssportlern eindrucksvoll zeigte und wie diese auf ein Team übertragbar sind, verdeutlichte er. Der Schlüssel für ein erfolgreiches Team und sinnvolles Miteinander sei die Akzeptanz, was mit Übungsbeispielen verdeutlicht wurde.

Zum OUT Fit wiederum gehört der passende

Frau Wegmann appelliert an die Teilnehmer: Achten Sie auf Ihre Körpersprache und Ihren Blickkontakt - Ihre Haltung zeigt immer, wie Sie sich momentan fühlen - ob glücklich, nervös oder übereifrig. Der Körper spricht Bände und lügt nie!

Tipps von Antonia Wegmann: Verzicht auf Überflüssiges. Geben Sie Ihrem Gesprächspartner alle Informationen, die für das Erste wichtig sind. Lächeln Sie, sprechen Sie laut und deutlich, aber ruhig und seien Sie freundlich und sympathisch, damit Sie gut in Erinnerung bleiben - der erste Eindruck zählt, der letzte bleibt!

Tipps von Oliver Gulde: Übermäßig angepasstes Verhalten führt zu Stress, was sich wiederum auf die Gesundheit und Fehltag in der Firma negativ auswirkt. Trotziges Verhalten bringt Streit und ständiger Kampfbereitschaft, was schlussendlich nicht an das eigene bzw. gemeinsame Ziel führt. Lernen Sie mit Akzeptanz sich sinnvolle und motivierende Ziele richtig zu setzen. Denn Erfolg beginnt im Kopf.

Dankeschön für das Rüdinger Team

Mit einem schmackhaften und herzlichen Dankeschön für ihre guten Leistungen im ersten halben Jahr wurden die Rüdinger Mitarbeiter völlig überrascht. Direkt im Speditionshof gab's frisch vom Grill knackig knusprige Hähnchen. Die Begeisterung war groß ebenso wie der Appetit.



Weitere Infos bieten: Antonia Wegmann
Tel. 07940/50 32 776,
Oliver Gulde Tel. 07932/60 48 000