



Hallo lieber Leser,

heute: Kleider machen Karriere – der Business-Dresscode

Kleidung ist nonverbale Kommunikation – ob Geschäftsessen, Bewerbungsgespräch oder Antritt einer neuen Arbeitsstelle – bevor die Karriere beginnt, kann sie schon zu Ende sein. Der erste Eindruck ist entscheidend und damit auch unsere Kleidung. Gut angezogen zu sein, gilt nicht nur für die Chefetage, ein gepflegtes Äußeres ist vielmehr zu einem „soft factor“ für alle Berufsgruppen geworden.

Von unserem Aussehen wird auf die Arbeitseinstellung, die Kompetenz geschlossen.

- Sie wünschen sich bei einem Meeting mehr Aufmerksamkeit?
- Sie möchten, dass Ihre Meinung bei wichtigen Entscheidungsfindungen ernst genommen wird?
- Sie möchten sich bei einem Auftrag gegen andere Konkurrenten durchsetzen?

Ihr Outfit kann tatsächlich einen entscheidenden Beitrag leisten. Kleidung wird im Berufsalltag oft unterschätzt. Doch

„wen das Auge nicht überzeugen kann, überredet auch der Mund nicht“ (Franz Grillparzer).

Der richtige Dresscode ist ein Baustein auf dem Weg zum Erfolg.

Top 10 der Do´s und Dont´s für die Business-Frau:

1. Verzichten Sie auf zu enge Kleidung. Eine Nummer kleiner macht nicht wirklich schlanker. Ihre Unterwäsche darf sich keinesfalls abzeichnen.
2. Ihre Kleidung sollte feminin sein, Ihre Kurven jedoch nicht unterstreichen.
3. Vorsicht beim Dekolleté, der Ausschnitt sollte dezent wirken. Ärmelloses, Transparentes, Bauchfreies ist unangebracht, genauso wie Neckholder- oder Spaghetti-Tops.
4. Musterstoffe, Verzierungen und Glitzerndes ist unpassend. Verspieltes sollte nur als Einzelstück kombiniert werden.
5. Nackte Haut am Fuß ist tabu. Sie sollten stets dezente Strümpfe oder Strumpfhosen tragen. Hautfarben und helle Farben werden nur im Sommer getragen, Schwarz dagegen nur zu schwarzer Kleidung. Blickdichte Strumpfhosen wirken eher sportlich. Falls Sie Hosen tragen: keinesfalls bunte oder weiße Socken. Bei Röcken: Socken und Kniestrümpfe sind ein No-go.
6. Der Karriereschuh ist stets gepflegt, neutral und geschlossen. Klassisch sind schlichte Pumps und flache Schuhe aus Leder.
7. Gepflegte Hände sind Ihr Aushängeschild. Stilvolle Fingernägel sind kurz bis mittellang und dezent lackiert. Grelle Farben und Strasssteinchen sind unpassend.
8. Schmuck sollte maßvoll eingesetzt werden. Ohringe sollten nicht baumeln, Ihr Ohrläppchen vielmehr elegant betonen. Klimpernde Armreifen und zu viele Ringe wirken überladen.
9. Wählen Sie ein passendes Make-up. Empfohlen werden Mascara, Rouge und Lippenstift. Knallige Farben sind unangebracht. Nach Bedarf sollte nachgeschminkt werden – besonders im Sommer sollte öfter der Kontrollblick in den Spiegel geworfen werden.
10. Ideal ist ein pflegeleichter Haarschnitt. Langes Haar stecken Sie am besten hoch oder binden es zusammen. Fransen, wallende Locken und eine vernachlässigte Dauerwelle sehen ungepflegt aus.

Top 10 der Do´s und Dont´s für den Business-Mann:

1. Ein gut gewählter Anzug verhilft zu einer besseren Selbstwahrnehmung. Tragen Sie gedeckte Farben wie Grau oder Anthrazit. Zu einer Hose mit Schlaufen gehört immer ein Gürtel. Zu kurze Hosen oder Hosenträger sind ein No-go.
2. Das Portemonnaie in der Gesäßtasche sieht unschön aus. Nutzen Sie dafür besser die Innentasche des Jacketts.
3. Zum Business-Anzug passt keinesfalls eine Fliege.
4. Krawatten dürfen niemals gelockert werden, auch im Sommer nicht, außerdem sollten sie richtig sitzen: Die Spitze zeigt auf den Gürtel, die Krawatte gehört hinten unter den Hemdkragen.
5. Das Hemd ist stets gebügelt und weiß oder pastellfarben. Ein aufgeknöpftes Hemd wirkt immer unseriös.
6. Business-Schuhe sind gepflegt und klassisch schwarz. Schiefgelaufene Absätze, Sandalen, Stiefeletten, Turnschuhe, Slipper oder zweifarbige Schuhe sind nicht geeignet.
7. Socken sollten farblich immer zu dem Schuhwerk passen. Wählen Sie Schwarz oder Anthrazit. Bunte, weiße oder zu kurze Socken sind tabu.
8. Rasieren Sie sich täglich oder tragen Sie einen gepflegten Bart. Dreitagebärte wirken meist ungepflegt. Ihr Haarschnitt sollte ebenfalls regelmäßig geprüft werden. Lassen Sie sich circa alle sechs Wochen die Haare schneiden, der Nacken sollte immer ausrasiert werden.
9. Als Duft genügt ein dezentes Rasierwasser. Tragen Sie dieses sparsam auf.
10. Verzichten Sie auf prunkigen und imitierten Schmuck, das wirkt stets unseriös.

Mit nachsommerlichen Grüßen Ihr fem-Team

NEU!

Die besondere Geschenkidee ab 10,- €:

Im Institut erhältlich



VORANKÜNDIGUNG

Seminarangebote für alle Interessierten

Rhetorik

Persönliche Inszenierung

Selbstdarstellung beginnt im Kopf.

Zu einer guten Selbstdarstellung gehören mehr als wohlklingende Worte und nette Gesten.

Ob Vortrag, Verhandlung, Gespräch oder Beratung: die Dramaturgie Ihres Auftritts, das Zusammenspiel der kommunikativen Fähigkeiten und die Wirkung Ihrer Person sind maßgeblich für Ihren Erfolg.

Durch Bewusstmachung der eigenen Ausstrahlung und über die Bereitschaft zur inneren Arbeit an uns selbst ist es möglich authentisch, wirkungsvoll und souverän zu begeistern und überzeugen.

Kursinhalt

- ☉ Persönlichkeit und Technik
- ☉ Hilfsmittel der Rhetorik
- ☉ Prinzipien und Struktur einer Rede
- ☉ Professionelles Sprachtraining
- ☉ Macht des Namens
- ☉ Kleider machen Leute

TERMIN: Fr. 21.11.08 14.00-19.30 Uhr & Sa. 22.11.08 9.00-17.30 Uhr
ORT: Rotenburg/Wümme, Große Straße 48, fem-institut „für ein besseres miteinander“

SEMINARGEBÜHR: € 330,-

Frühbucher bis 4 Wochen vor Seminarbeginn,
Paare, Schüler & Studenten erhalten Ermäßigung.
Wir freuen uns auf Sie. E-Mail: kontakt@fem-institut.de oder Tel.: 04261-846377.

Beziehungskonferenz

Für mehr **Freude und Erfolg** privat und im Beruf

Das Training zur

Beziehungskonferenz nach Gordon

- Verbessert unsere persönliche Qualität und Effektivität in zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Stärkt uns in persönlicher Verantwortung.
- Wir nehmen unser Leben selbst verantwortungsbewusst in die Hand.
- Wir ergreifen Initiative für unsere Bedürfnisse, Wünsche, Wertvorstellungen und Ziele.

Wir lernen

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- Sich selbst behaupten und öffnen lernen
- Konfliktvermeidung / Konfliktbewältigung
- Wie Sie Beziehung effektiv gestalten
- gekonnte und wirkungsvolle Konfrontation
- Angst abbauen
- Unser Leben planen und kontrollieren
- Wertekollisionen erkennen und lösen
- Anderen Menschen gelungen helfen
- Persönlichen Effektivitätsplan entwickeln

TERMIN: Wochenendseminar: Donnerstag, 27.11.2008 - Sonntag, 30.11.2008

SEMINARZEITEN: Beginn: 16.00 Uhr - Ende: 12.00 Uhr

ORT: Ringhotel Berlin in Heide

SEMINARGEBÜHR: € 470,- zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Frühbucher bis 4 Wochen vor Seminarbeginn,
Paare, Schüler & Studenten erhalten Ermäßigung.
Wir freuen uns auf Sie. E-Mail: kontakt@fem-institut.de oder Tel.: 04261-846377.

Weitere Informationen unter: www.fem-institut.de