

People Först

business follows



Regina Först
Menschlichkeit & Erfolg im Business

vom
ICH
zum
DU
zum
WIR



Regina Först verbindet Menschen für gemeinsame Erfolge



Herzlich willkommen bei People Först!5

Die Idee dahinter6

People Först in der Praxis

Vorträge: Berührend. Klug. Mitreißend. 10

Training: Stärkend. Verbindend. Nachhaltig. 12

Coaching: Ressourcen wecken 12

Blended Learning: Leadership in einer neuen Zeit 14

Überzeugte Kunden 17

Erfolg hat, wer sich selbst folgt

Die Expertin 20

Die Autorin 22

Fernsehen & Presse 24

Kontakt

Regina Bergner: People Först/Office Managerin

Am Kiebitzmoor 1
24241 Sören

Telefon +49(0)43 22 - 69 23 45
Fax +49(0)43 22 - 69 23 46

E-Mail info@people-foerst.de
Web www.people-foerst.de

Follow me



Först Blog

Wir halten Sie auf dem Laufenden: über Trends, Erfahrungen und Wissenswertes für Ihren persönlichen und unternehmerischen Erfolg. www.people-foerst.de. Gerne dort auch unseren Blog online lesen.

Herzlich willkommen bei People Först!

Der Name „People Först“ sagt es: Der Mensch steht an erster Stelle – immer und überall. Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in ihre Stärken zu bringen und ihnen zu helfen, ihr volles Potential zu entfalten.

Vom Ich zum Du zum Wir – der Mensch bildet die wichtigste Ressource unternehmerischen Erfolgs. Jede Führungskraft, jeder Mitarbeiter ist Teil eines Teams, und dessen Effizienz bedingt die Bilanz jedes Unternehmens. Es ist wie beim Fußball: Jeder auf dem Platz muss in seiner Position seine Fähigkeiten exzellent abrufen können. Gleichzeitig muss er in der Lage sein, seine Mitspieler in die beste Position zu bringen und den Ball abzugeben. Das Spiel kann man nur als Team gewinnen. Meine Gleichung ist simpel, aber effektiv: Stimmt der Einzelne, stimmt die Mannschaft, stimmt der Erfolg. Aus einem „Einer für alle und alle für einen“ wird ein überzeugendes „Alle für alle“.

Wann haben Sie dieses „Wir“-Gefühl zuletzt in Ihrer Firma gespürt?

Von Führungskräften wird dabei eine ganz entscheidende *soft-skill*-Fähigkeit gefordert: **Sozialkompetenz!** Sie entscheidet, ob es vorangeht mit Stabilität, Weitsicht und Expansion. Sie lässt den Chef wieder Mensch sein inmitten der fortschreitenden Digitalisierung. Sie ermöglicht einen authentischen Führungsstil, der den Charakter eines Unternehmens, seine Marke prägt. Sie führt zu einer positiven Firmen-Ausstrahlung, die unwiderstehlich ist und dem Fachkräftemangel entgegenwirkt. **Gut aufgestellten Führungskräften gelingt es mühelos, qualifizierte Mitarbeiter ins Boot zu holen und sie auch zu halten!** Denn nichts ist attraktiver, als dort zu arbeiten, wo das eigene Können gesehen und gefördert wird und man stolz ist, dabei zu sein. Bewerbungen flattern dann auch einfach so ins Haus. Gutes spricht sich rum.

Business is people! Beherzigen Sie diese Tatsache bei allem, was Sie tun – intern wie extern. Geben Sie dem Begriff „Erfolg“ eine neue Kontur – menschlich, innovativ, umsatzstark, nachhaltig. Garantierte Nachhaltigkeit erreichen Sie in meinen Blended-Learning-Formaten im extra gegründeten **People Först Mastercamp**. Schauen Sie einfach mal rein (S. 14 ff.). Sie werden sehen: Mit neuem Denken, neuem Tun geht’s spürbar voran! Ich bin an Ihrer Seite.

Herzlichst



Was bringe ich mit?



Mitarbeiterführung, Kundenbindung und Credibility sind für mich kein theoretisches Konstrukt, sondern gelebtes Fachwissen. Nach meinem Studium der Textil-Betriebswirtschaft habe ich lange Zeit als Verkaufsleiterin und Personalchefin international agierender Global Player gearbeitet und schließlich mein eigenes Unternehmen People Först gegründet.

Lebenserfahrung, Neugier, Empathie und der Wunsch, Menschen zu mehr Potential, zu ihrer eigentlichen Größe zu verhelfen und sie für gemeinsame Erfolge zu verbinden – das sind die Motive, die mich antreiben. Wir alle leben weit unter unseren Möglichkeiten! Doch wer sich immer wieder neu ausprobiert, seinen Visionen und Träumen folgt, wird auf eine unerschöpfliche Quelle an Energie stoßen und mit mehr Leichtigkeit die eigene Stärke leben.

Erwiesen ist: **Erfolgreiche Menschen sind nicht immer glücklich, aber glückliche Menschen sind in jedem Fall erfolgreich!**

Mit welcher Formel arbeite ich?

Mit der **ICH-DU-WIR**-Strategie: Nur wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen – nur wer selbst begeistert ist, kann auch andere begeistern. Ein starkes „Ich“ formt ein starkes „Du“ – und so wird aus Einzelkämpfern ein charismatisches „Wir“. Dieses Wir ist in der heutigen Unternehmenskultur erfolgsentscheidend, um die richtigen Weichen für das Jetzt und Morgen zu stellen.

**Möchten Sie in Ihrem Team noch ungenutzte Potentiale fördern?
Wollen Sie das unternehmerische WIR authentisch präsentieren?**

Lassen Sie uns darüber sprechen. Als „Anwältin für Menschlichkeit“ helfe ich Ihnen gern, mehr Synergien freizusetzen und neue Erfolge zu realisieren – und zwar mit der wichtigsten Ressource, die Ihre Firma hat: weitsichtige Führungskräfte und engagierte Mitarbeiter.

People Först – der Mensch im Mittelpunkt

Die Ergebnisse der *Gallup-Studie* sind alljährlich alarmierend: Im Jahr 2024 arbeiteten nur noch 9% der Mitarbeiter mit hohem Engagement. Bei 78% der Mitarbeiter besteht nur eine geringe emotionale Bindung an die Firma – bei 13% gar keine. Dienst nach Vorschrift machen inzwischen 78 %. Hauptursachen sind fehlende Sozialkompetenzen, was sich insbesondere auf die Kommunikation und Wertschätzung negativ auswirkt. Schlechte Chefs kosten die deutsche Volkswirtschaft bis zu 105 Milliarden Euro jährlich!

Wie lange können sich Unternehmen diesen Zustand noch leisten? Es ist tatsächlich 5 Minuten vor 12. Wer jetzt nicht den Schalter umlegt, wird das Nachsehen haben und läuft dem Wettbewerb hinterher. Als kluger Chef werden Sie rechtzeitig gegensteuern und prüfen, wie es dem Einzelnen geht: Ein einziger Mitarbeiter, der querschießt, mobbt und lästert, reicht aus, um Sand ins Getriebe zu bringen. Mit positiver Stimmung hingegen kann konzentrierter, effektiver und somit erfolgreicher gearbeitet werden.

Klar: Wo verschiedene Menschen zusammenarbeiten, kann nicht immer alles reibungslos ablaufen. Doch dafür gibt es neue, erfolgreiche Lösungsstrategien, die auf Wertschätzung und Vertrauen basieren. Die gebündelten Kräfte, die in einem guten Team entstehen, schaffen eine enorme Dynamik und Motivation, ein harmonisches, erfolgreiches Miteinander. Diese Energien haben nachweislich eine starke Ausstrahlung für Kunden und auch für zukünftige Bewerber.



Ausstrahlung & Charisma im Business

Wir kommen nicht daran vorbei: Eine positive Ausstrahlung ist ansteckend, nimmt andere mit, gibt dem Gegenüber ein gutes Gefühl, macht glaubwürdig, beliebt und bleibt im Gedächtnis! In einer Firma entscheidet sie über Erfolg und Gewinn. Wird ein authentischer, motivierender Führungsstil vorgelebt, arbeiten auch die Mitarbeiter hochengagiert, optimistisch, kreativ, empathisch und tatkräftig. Davon profitiert das gesamte Unternehmen mit einem überzeugenden Charisma! Und das hat Magnetwirkung auf begeisterte Kunden und potentielle Arbeitnehmer.



„Nur wer selbst begeistert ist,
kann auch andere begeistern!“

People Först in der Praxis

AUTHENTISCHE FÜHRUNGSKRÄFTE

- hochmotivierte Mitarbeiter
- begeisterte Kunden
- ganzheitlicher Unternehmenserfolg

VORTRÄGE: Berührend. Klug. Mitreißend.

Die Keynote-Speakerin live erleben



„Die kann uns ja viel erzählen.“ Ja, genau das kann sie – mit ihrem einzigartigen Charme und viel Esprit werden ihre spannenden Themen zum brillanten Bühnen-Feuerwerk und begeistern ihr Publikum. Authentisch, geistreich und humorvoll erreicht Regina Först immer Herz und Verstand der Menschen: Sie vermittelt Wachheit und Lebendigkeit, schenkt ihnen eine Menge Energie, ein unvergessliches Erlebnis.

Regina Först zählt zu den **Top-100-Speakern** in verschiedenen Bereichen der Wirtschaft. Lassen Sie sich von ihren Vorträgen inspirieren, die sie für Unternehmer, B2B-Kunden, Führungskräfte, Mitarbeiter oder Projekt-Teams konzipiert. Erleben Sie durch zahlreiche „Aha-Effekte“, wie aus Worten der Wunsch nach Veränderung erwächst und den Weg zum Handeln frei macht.

Gute Basis, viel Esprit

Ihre außergewöhnliche Gabe, Menschen zu berühren und mitzureißen, rundet die visionäre Querdenkerin durch ihre fundierten Kenntnisse in Kommunikationspsychologie, aus dem NLP, der Gehirnforschung, aus Farb- und Stillehre sowie aus der gewaltfreien Kommunikation ab. Im Bereich der Körpersprache wurde sie lange Zeit von der international bekannten Koryphäe Samy Molcho als ihrem Mentor und Trainer begleitet.

Gönnen Sie sich, Ihren Mitarbeitern und Ihren Kunden eines dieser besonderen Events.

Vortrags-Themen

Für Führungskräfte, für Mitarbeiter, zur Kundenbindung, zum Beispiel:

- **Das Ticket zum Erfolg** – Führung und Zusammenarbeit in einer neuen Zeit
- **Das Team ist der Star!** Vom Einzelkämpfer zum Teamplayer – wie Mitarbeiter in drei Schritten zur Hochform auflaufen.

Weitere Themen auf www.people-foerst.de

Anlässe

Vorträge von Regina Först sind ideal, wenn Ansätze für eine humane UND produktive Business-Kultur gefragt sind. Zum Beispiel auf:

- **Incentive-Veranstaltungen** – wenn es gilt, neue motivierende Sinn-Zusammenhänge und Best-Practice-Beispiele zu liefern.
- **Messe-Veranstaltungen** – wenn es gilt, eine Facette der eigenen Unternehmenskultur darzustellen.
- **Kundenbindungs-Events** – wenn es gilt, anderen Unternehmern und Führungskräften neue Impulse zu geben und Gemeinsamkeiten zu stärken.
- **Mitarbeiter-Veranstaltungen** – wenn das Leitbild mit Bildern und Geschichten zum Leben erweckt werden soll.
- **Auftakt-Veranstaltungen** – wenn es gilt, die Energie für den Aufbruch zu wecken und den Kurs für den gemeinsamen Erfolg vorzugeben.



„600 Teilnehmer haben Ihren Vortrag beim Bundeskongress gehört. Eine so große Zahl von Hörern zu fesseln und zu begeistern, ist eine wunderbare Gabe und sehr selten. Vielen Dank für dieses Erlebnis.“

S. Schipplack, Deutsches Rotes Kreuz

„Mit dem fesselnden Vortrag von Regina Först konnte die Marke Eucerin ihren 700 Gästen anlässlich des Interpharm-Kongresses ein echtes Highlight bieten. Die TeilnehmerInnen waren begeistert und bedankten sich mit nicht enden wollendem Applaus.“

I. Hartwig, Eucerin/Beiersdorf

„Mit viel Charme, Einfühlungsvermögen und Kompetenz haben Sie die Inhalte Ihrer Vorträge unseren Teilnehmern nähergebracht. Mit einer durchschnittlichen Bewertung von 1,13 haben die Teilnehmer Ihre Beiträge durchweg positiv bewertet.“

Kay Steinbach, Audi Region Süd-West

„Ich möchte mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihren gigantischen Vortrag zu unseren Herbst-CollegTagen bedanken. Und jetzt kommt's: Ihr Vortrag wurde mit der Durchschnittsnote von 1,22 als bester Vortrag der CollegTage bewertet. Das freut mich riesig.“

H. Wollner, SchmidtColleg

„Die große Resonanz der TeilnehmerInnen und die interessierten Gespräche im Anschluss an Ihren Vortrag sprechen für sich. Alle waren ausnahmslos begeistert und die Kundenreaktion im Nachgang der Veranstaltung durchweg positiv.“

Katrin Neese, Conrad Hinrich Donner Bank AG

„Ihr Auftritt war DAS Highlight der Veranstaltung. Einige Zitate aus dem großen Fundus der begeisterten Bemerkungen verdeutlichen dieses in beeindruckendem Maße: einfach genial, ganz super, bin begeistert, top Referentin, einfach spitze!“

K. Pilar-Knus, Akademie für Fortbildung

Ganz oben warten besondere Herausforderungen



„It's lonely at the top“ – niemand weiß das so gut wie Führungskräfte. Sie stehen ganz oben, haben es „geschafft“, bersten vor Fachwissen und -kompetenz, doch das allein reicht in der heutigen Zeit nicht mehr aus.

Mitarbeiter gewinnen und auch halten: Die wahren Herausforderungen der Führungskräfte liegen mittlerweile auf der zwischenmenschlichen Ebene. Wer Mitarbeiter erreichen und nachhaltig motivieren möchte, muss vor allem empathisch sein. Chefs, die ihren Mitarbeitern Wertschätzung und Vertrauen entgegenbringen, ihre Potentiale erkennen, sie fordern und fördern, sind menschlich sowie unternehmerisch tatsächlich erfolgreicher. Die oft belächelten *soft skills* sind längst zu *hard facts* geworden. Eine ideale Führungspersönlichkeit ist in der Lage, das eigene Verhalten zu reflektieren. Sie entwickelt eine klare innere Aufstellung und zeigt eine mitreißende unternehmerische Vision.

Die Trainings von Regina Först sind für Führungskräfte die Initialzündung, um einen individuellen, eigenverantwortlichen Führungsstil zu finden. Optimiertes Leistungsverhalten zeigt eine hohe Ich-Kompetenz, schützt vor Burnout und macht die Top-Position zu einer schöpferischen, richtungsweisenden Unternehmens-Zentrale.

Jetzt buchen!

- **Erfolg durch Menschlichkeit:** Nachhaltige Strategien für die Führungskultur der Zukunft

Für weitere Themen oder für Ihr Wunschthema nehmen Sie bitte **Kontakt** mit uns auf.
www.people-foerst.de/fuehrungskraefte-workshops

Sie interessieren sich für ein **Coaching** mit Regina Först? Informieren Sie sich bitte über www.people-foerst.de oder nehmen Sie gern direkt Kontakt mit uns auf. – Investieren Sie in sich selbst. Es lohnt sich!

Gewinnen kann man nur als Team

Was ist los in Unternehmen? Warum fühlt sich die Mehrheit der Mitarbeiter nicht mehr emotional an die Firma gebunden? Warum zeigen sie wenig Eigeninitiative, Leistungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein, schweigen immer häufiger zu Fehlentwicklungen? Wer die Basis sichern und gleichzeitig neue, effektive Wege beschreiten will, muss als Führungskraft radikal umdenken und entsprechend handeln.

Was braucht jeder Einzelne im Team, damit er engagiert und mit Freude arbeitet? Ganz einfach: Klarheit, Transparenz, Wertschätzung und Respekt! Nach neurobiologischen Erkenntnissen auch das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit. Sie sind der Schlüssel für Vertrauen zum Vorgesetzten, für die Identifikation mit der Firma.

Die Trainings von Regina Först bringen Mitarbeiter wieder in die Ich-Kompetenz und Selbstverantwortung, in Motivation und ein stärkendes WIR-Gefühl. Regina Först, die auch als Fußball-Coach erfolgreich unterwegs ist, weiß, wie aus Einzelkämpfern ein Team geformt wird. „Einer für alle, alle für einen“ – so zeigen Mitarbeiter, was sie können. Sie leben ihre besten Seiten, arbeiten hochengagiert, sagen ihre Meinung, sind kreativ, loyal, jeder Anforderung gewachsen und damit eine wirkliche Entlastung für den Chef. – Menschen verbinden für gemeinsame Erfolge: Hier wird ein Dream-Team draus!

Jetzt buchen!

- **ICH BIN GUT UND WIR SIND SPITZE! Vom Einzelkämpfer zum Teamplayer** – wie Mitarbeiter in drei Schritten zur Hochform auflaufen

Für weitere Themen oder für Ihr Wunschthema nehmen Sie bitte **Kontakt** mit uns auf.
www.people-foerst.de/mitarbeiter-workshops

Merken: Mitarbeiter sind die wichtigste Visitenkarte Ihres Unternehmens.



„Ihr Führungskräfteseminar gehört in die Kategorie „absolute Spitzenklasse.“
N. von Lonski, Biba GmbH

„Unser WIR ist stärker denn je. Sie haben uns in Bewegung gebracht und unserer Unternehmensentwicklung einen entscheidenden Impuls gegeben.“
K. Kaniecki-Loop, Phadia GmbH

„Von meinen Mitarbeitern höre ich nur Begeisterung zum Seminar und besonders zu ihrer Person. Sie haben es geschafft, alle Führungskräfte zu begeistern, und ich glaube, wir haben rübergebracht, dass es für eine erfolgreiche Fusion mehr bedarf, als nur gut ausgearbeiteter Businesspläne und Hebung von Synergieeffekten. Mit Ihrer warmherzigen und ausstrahlenden Art haben Sie es verstanden, selbst gestandene Banker mitzunehmen.“
Dr. V. Luxem, Volksbank Erkelenz-Hückelhoven

„Der Seminartag mit Ihnen war für uns so wertvoll wie kaum ein anderer.“
M. Körner, DPV Direct GmbH

„Von all meinen Verkäufern habe ich in den letzten Tagen nur positive Rückmeldungen erhalten. Folgende Zitate möchte ich Ihnen wörtlich wiedergeben: „Eine bessere Schulung hatte ich noch nie.“ „Endlich ein Trainer, der echt ist und das darstellt, was er vermittelt.“
I. Somnitz, Verlag Karl Leitmeier

„In meinem Leben sind mir viele schöne Momente beschert worden, und ein solcher toller, unvergessener Moment sind Sie für mich. So etwas Wunderbares in einem Menschen zu wecken, zu finden, dass er mit festem Schritt seinen Weg gehen kann, ist nicht mit Worten zu beschreiben.“
M. Wendler

PEOPLE FÖRST MASTERCAMP

Willkommen beim People Först Mastercamp!

Richtungswechsel

mit Regina Först



„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Albert Einstein

Das kommt Ihnen vielleicht bekannt vor: Einen tollen Vortrag gehört, ein inspirierendes Seminar besucht, jede Menge Anregungen mit nach Hause genommen, die besten Vorsätze gehabt – und zwei Tage später findet man sich im alten Verhaltensmuster wieder. Schlimmer noch: Man sieht sich dabei zu, wie man falsch abbiegt und kann es doch nicht verhindern. Diese sogenannte Stufe der erlebten „bewussten Inkompetenz“ kostet Zeit und Geld, braucht viel Nerven und Humor. Kein Wunder: Wir werden ja auch nicht sportlicher, wenn wir mit der Sporttasche im Auto nur herumfahren.

Die Lösung des Dilemmas: Dranbleiben! Führungskräfte sind das Zünglein an der Waage für Erfolg und Misserfolg einer Firma. Deshalb steht es ihnen zu, mit den besten innovativen Methoden unterstützt zu werden, die ihrer Position und Verantwortung gerecht werden. Am Einsatz scheitert es ja nicht. Entscheidend ist nur, die Theorie, das gelernte Wissen effektiv und nachhaltig in die Praxis zu bringen. Und zwar nachhaltig!

Seminare von Regina Först bieten bereits eine fundierte, zuverlässige Basis für Führungskräfte, die ihre

Firma, sich selbst und ihr Team erfolgreich voranbringen wollen. Damit der Transfer in den Alltag auf Dauer gelingt und sich noch spürbar steigern kann, hat Regina Först aus Erkenntnissen der Neurowissenschaft und ihrer Erfahrung als Sportcoach ein neues Konzept entwickelt, das echte Nachhaltigkeit gewährleisten kann.

Leadership in einer neuen Zeit („Führerschein für Führungskräfte“) als Blended-Learning-Format! Im **People Först Mastercamp** erwartet Sie ein exzellentes Training für authentische Selbstführung, optimale Mitarbeiter-Führung und dem erklärten Ziel, die volle Power des Unternehmens freizusetzen. **Mit kontinuierlicher Begleitung durch Regina Först, die während des gesamten Zeitraums an Ihrer Seite ist.**

Entscheiden Sie sich für ein ungewöhnliches, firmeninternes Konzept mit mehreren Präsenztagen vor Ort und begleitendem Online-Training. So werden Sie schwierige Situationen bestens meistern und Erfolge nachhaltig etablieren und erweitern können. Im Mastercamp wird genau das möglich. Infos über die Website www.people-foerst.de.

Wissen Sie, wie spät es ist?

Ich frage Sie:

- Wie viel Zeit verbringen Sie am Tag mit zwischenmenschlichen Themen und wiederkehrenden Missverständnissen, die Sie aus dem Weg räumen?
- Aus wie vielen Besprechungen sind Sie hoffnungsfroh rausgegangen mit dem Gefühl: Jetzt haben alle Beteiligten das verstanden und werden es auch umsetzen – um dann festzustellen, dass alles wie immer weiterläuft?
- Auf wie viele positiv gestimmte Menschen treffen Sie im Unternehmen, die einfach Lust haben, mit Ihnen gemeinsam das Beste zu geben?

Ich selbst frage mich:

- Was braucht es, damit Menschen sich wieder hochmotiviert und teamorientiert für ihr Unternehmen einbringen? Die Gallup-Studie liefert alljährlich wieder erschreckende Fakten: Schlechte Führung zum Beispiel ist der Grund, warum nur 15% der Mitarbeiter eine hohe emotionale Bindung zu ihrem Arbeitgeber aufweisen!
- Weshalb wird man ausschließlich aufgrund seiner fachlichen Kompetenz zur Führungskraft, und wieso spielen Sozialkompetenzen bei diesen Entscheidungen eine so untergeordnete Rolle?

- Wie lange können es sich Unternehmen noch leisten, gute Mitarbeiter zu verlieren wegen unzureichender Führung? Sage und schreibe 85% machen Dienst nach Vorschrift oder haben bereits innerlich gekündigt

Das ist meine Antwort:

- JETZT oder nie: Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Führungspersönlichkeit und Fachkompetenz durch Sozialkompetenzen steigern. Und wie Sie mit authentischem Charisma Ihre Mitarbeiter wieder in die intrinsische Motivation bringen.
- Nachhaltigkeit ist das Gebot der Stunde! Nur damit können Sie etwas grundlegend verändern. In täglichem Training, aber ohne großen Zeitaufwand, sodass das Gelernte komplett verinnerlicht und selbstverständlich wird. Wie bei den Profisportlern.
- Die Zeit ist überfällig für „Leadership in einer neuen Zeit“!

Sichern Sie sich den besten Start für Ihr Weiterkommen!

Gut zu wissen:
69% der Arbeitnehmer hatten mindestens einmal einen schlechten Vorgesetzten, sagt die Gallup-Studie. Doch die Chefs selbst sind sich ihrer Defizite nicht bewusst: 97% halten sich selbst für eine gute Führungskraft ... Eine Riesenlücke zwischen Fremd- und Eigenwahrnehmung, was heißt: Es gibt Handlungsbedarf!



PEOPLE FÖRST MASTERCAMP

Das Nachhaltigkeits-Training als Blended Learning!



Was finden Sie hier? Ein lebendiges, innovatives Trainings-Programm. Fundiert. Kurzweilig. Individuell gestaltbar. Sie entwickeln mehr soziale Kompetenz und Verbundenheit. Sie handeln souverän, kreativ und lösungsorientiert. Sie optimieren Ihr Energiemanagement und erleben echte Selbstwirksamkeit durch Menschlichkeit.

Das neue Konzept bietet eine ideale Trainings-Kombination aus profunden, firmeninternen Präsenz-Veranstaltungen mit Regina Först vor Ort und dem Nachhaltigkeits-Training im e-System, das von ihr kontinuierlich begleitet wird. – Die Inhalte sind jederzeit und überall online verfügbar, Endgeräte unabhängig, brauchen wenig Zeit.

Auf der Online-Plattform sowie in den intensiven Präsenz-Workshops werden Sie Erfahrungen machen, die Sie nicht nur persönlich gezielt weiterbringen, sondern eine unmittelbare Umsetzung in die Business-Praxis garantieren. Davon profitieren das Unternehmen, Kunden, Mitarbeiter und Sie selbst – es gewinnen alle!

Aktuelles Trainings-Programm:

- **Leadership in einer neuen Zeit („Führerschein für Führungskräfte“) – Blended Learning.**
Für alle, die sich zur authentischen Führungspersönlichkeit entwickeln und mit mehr Klarheit und Leichtigkeit ihr Team zum Erfolg bringen wollen.
- **Aufstieg in die Spitzenklasse: Das erfolgreiche Kombi-Training für Chef und Team.**
Für Chefs und Mitarbeiter, die sich gemeinsam zu einem Spitzenteam entwickeln wollen, das die Zukunft des Unternehmens sichert.
- **Mitarbeiter-Kompetenztraining: Persönlich wachsen, im Team erfolgreich sein.**
Für alle Mitarbeiter, die durch persönliches Wachstum ihre Position festigen und noch stärker zum Unternehmenserfolg beitragen möchten.

Mehr erfahren!

Wenn Sie daran interessiert sind, auch in Ihrer Firma eines dieser Nachhaltigkeits-Trainings durchzuführen, dann nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf: Telefonisch +49(0)43 22 - 69 23 45 oder über Mail info@people-foerst.de.

Das sagen glückliche Kurs-Teilnehmer über das Format Leadership in einer neuen Zeit („Führerschein für Führungskräfte“)

„Ein total wertvoller Weg. Solch einen Seminartyp habe ich in 33 Berufsjahren noch nie mitgemacht!“

Lars Nicolaisen, Hamburg

„Es ist großartig, was sich bewegt hat. So macht Führung Spaß!“

Simone Hermann, Ravensburg

„Vielen Dank für das geniale Training. Es hat uns wahnsinnig bereichert.“

Uli Kempinger, Augsburg

„Als Personalleiterin bin ich immer auf der Suche nach guten und nachhaltigen Seminaren und habe schon an vielen Trainings teilgenommen. Der „Führerschein für Führungskräfte“ ist das Beste, was mir passieren konnte. Hier finde ich mich wieder und kann es nur jedem empfehlen. Führungskräfte können mit einer wertschätzenden Kommunikation und wertfreien Sprache Brücken bauen. In diesem Seminar geht es nicht alleine um wertschätzende Kommunikation, sondern auch um die innere Haltung, die Empathiefähigkeit zu sich und den Menschen, die uns vertrauen und denen wir vertrauen wollen.“

Elke Sander, Kombiverkehr Deutsche Gesellschaft für kombinierten Güterverkehr mbH & Co. KG, Frankfurt a.M.



„Während des Zahnärzte-Unternehmertags 2016 habe ich mich bei Regina Först spontan zu ihrem Online-Kurs „Führerschein für Führungskräfte“ angemeldet. Dieses aus meiner Sicht revolutionäre Training hat mir nahezu jeden Tag einen neuen lebens- und erfahrungswerten Ansatz zur Umsetzung in der Praxis gebracht: z.B. wichtige Erkenntnisse wie „Glücklich im Stress“, „Wenn es mir gut geht, geht es auch den anderen gut“, „Gesunder Egoismus“, „Werte und Wertschätzung“, „Energiemanagement“, „Kommunikation mit Charisma“ bis hin zu „Alle in einem Boot“.

Mir und meinem Team hat all das im Praxisalltag geholfen, und ich kann nur jeder Führungskraft, jedem leitenden Angestellten oder Chef empfehlen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Der Chef kann so der Wohlfühl-Manager seines Teams werden, wovon alle profitieren.“

Dr. Jens Dreißig, Zahnarzt

„Einfach unbeschreiblich, welche Energie in einem Team freigesetzt wird, wenn man sich einfach mal wieder auf den Menschen konzentriert. Wo ich vorher „nur“ Menschen, Mitarbeiter, Freunde gesehen habe, sehe ich jetzt auch noch unzählige Talente.“

Volker Hansen

„Sich selbst den Spiegel vorzuhalten, ist nichts für Weicheier, lohnt sich aber. Das Ganze hat mich nicht nur zu einem besseren Chef, sondern auch zu einem besseren Menschen gemacht.“

Ingo Maslinski

„Die Mischung aus Training im Teilnehmerkreis und e-Learning incl. persönlicher Telefonate mit Regina Först zu Hintergründen, Themen und Fragen ist m. E. einzigartig und extrem praxisorientiert. Die 3 Modul-Bausteine (ICH, DU, WIR) sind didaktisch hervorragend, logisch aufgebaut und leicht verständlich. Mich selbst und andere habe ich dabei besser kennen- und einschätzen gelernt bzw. werde das auch künftig tun.“

Joachim Schulte

Weitere Referenzen finden Sie hier: www.people-foerst.de/blended-learning-referenzen



„Mit Ausstrahlung und
Charisma zum Erfolg“

Erfolg hat, wer sich selbst folgt

Die Expertin



Profitieren Sie von ihren profunden Kenntnissen. Ihrem Erfahrungsschatz. Ihrer Menschenkenntnis. Ihrer visionären Kraft. Ihrem abwechslungsreichen Repertoire.

Die Speakerin

Regina Först, die „Anwältin für Menschlichkeit“, zählt zu den Top-100-Speakern im deutschsprachigen Raum. Mit ihrem authentischen, mitreißenden Vortragsstil schafft sie den einzigartigen Transfer von Wissen UND Emotion, der ihre Zuhörer fasziniert und berührt.

Ob Impulsvorträge für Kunden, Motivationsveranstaltungen für Mitarbeiter oder Vorträge auf Fachkongressen – stets wird ein Lernerlebnis mit persönlichem Wachstum, Aha-Effekten und höchster Zufriedenheit erreicht.

„Mit exzellentem Fachwissen und besonderen Kenntnissen ein Publikum so zu fesseln, ist die eine Sache. Dabei als Persönlichkeit derart präsent zu sein – das ist ein Erlebnis!“

H. Reinhardt, 1. Vizepräsident BdH

Die Führungskraft

Die studierte Textil-Betriebswirtin B. T. E. ist eine Expertin par excellence. Als ehemalige Verkaufsleiterin bei *Hennes & Mauritz* und Personalchefin bei *New Yorker* weiß Regina Först, wovon sie spricht. Führung, Mitarbeitermotivation, Kundenbindung sind keine theoretischen Spielfelder, sondern erfolgreich gelebte Praxiserfahrungen vor internationalem Background.

Die Lehrbeauftragte

Mit Passion teilt sie ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung und gibt sie an Lernende mit verschiedenen Berufszielen aus unterschiedlichen Branchen weiter.

Hochschulen, Fachhochschulen, private und öffentliche Akademien sowie Bildungszentren schätzen ihren praxisbezogenen Wissenstransfer.

Die Innovatorin und Unternehmerin

Regina Först erkennt und handelt.

„Wie kann man Gesundheit verkaufen, wenn man im weißen Kittel selbst krank aussieht?“, fragte sie sich nach vielen Veranstaltungen in Praxen und Apotheken. Dieses entscheidende Manko führte zur Kreation des Farbtons „först weiss“ und zur Gründung des Unternehmens *först class CORPORATE FASHION* – dem führenden Anbieter von persönlichkeitsgerechter Berufsmode, nicht nur im Gesundheitswesen.

„Farben, die wir tragen, beeinflussen unser Befinden und unsere Wahrnehmung. Viele Friseure verwendeten ausschließlich braune oder schwarze Umhänge und wunderten sich, wieso sie kaum Farbumsatz gemacht haben.“ Diese Erkenntnis setzte Regina Först in ein farbiges Cape-System um, das in kürzester Zeit weite Verbreitung fand.

Die sozial Engagierte

Soziale Verantwortung durch Taten: 2004 gründete Regina Först mit Freunden den gemeinnützigen Verein *Heute ist ein Lächeltag e.V.*, der Menschen in Not hilft. Mit Teilen ihres Honorars unterstützt sie konkrete Projekte und leistet persönliche Hilfe.

www.laecheltag.de

Kids först – Vorträge in Schulen

Regina Först: „Einmal im Monat verschenke ich einen Vortrag an eine daran interessierte Schule. Ich möchte Lehrer bei ihren enormen Herausforderungen unterstützen. Ich möchte Schülern brennende Themen wie Potentialentwicklung und Selbstbewusstsein vermitteln; wenn es darum geht, sich etwas zu trauen, mit Niederlagen umzugehen, sich Ziele zu setzen. Denn stärkende soziale Erfahrungen gehören für Heranwachsende zu den wichtigsten überhaupt. Sie erleichtern ihnen den Start ins Erwachsenenleben und legen den Grundstein für eine gelingende Beziehungskultur.“

Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie und Ihre Schule an einem solchen Vortrag von mir interessiert sind.



Die Autorin

Der Bestseller



Ihr Buch „**Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte**“ zählt zu den begehrten und erfolgreichen Longsellern.

„Authentisch und feinfühlig folgt Regina Först ihrem Weg, ihrer Lebensaufgabe, indem sie auf liebenswerte Weise anderen hilft, ihr Potential zu entfalten. Sie hat die besondere Gabe, mit ihrer wundervollen Ausstrahlung die Menschen zu berühren.“ **Samy Molcho**

Pressestimmen

„Charisma hat wenig mit äußerer Schönheit und viel mit innerer Haltung zu tun. Wir empfinden die Menschen als faszinierend, die Offenheit ausstrahlen, mit ihrer Körpersprache ebenso wie durch ihr Verhalten. Schenken Sie Ihrem Gegenüber ein ehrliches Lächeln, schauen Sie ihm in die Augen und zeigen Sie Interesse. Scheuen Sie sich nicht, zu Ihren Gefühlen zu stehen, ganz gleich, ob Sie guter Laune oder traurig sind. Je mehr Sie mit sich selbst im Reinen sind, desto größer ist Ihre Ausstrahlung.“ **COSMOPOLITAN**

„Das Wichtige vom Unwichtigen trennen, nicht mehr hinter vermeintlichem Erfolg herlaufen: Die Beraterin und Trainerin Regina Först aus Norddeutschland hat das alles schon hinter sich gebracht und (...) nach einer schweren persönlichen Krise ihr Leben von Grund auf neu sortiert. Seit sie von innen nach außen lebt – und nicht umgekehrt –, ist sie nach eigenen Angaben glücklicher und erfolgreicher denn je. Ihre Erfahrungen und zahlreiche Tipps kann man nachlesen in: *Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte*, erschienen im Kösel-Verlag.“ **Berner Zeitung**



People Först – Wertschätzungskarten mit positiven Botschaften für jeden Tag: privat, beruflich, in der Familie, unter Freunden, für Kollegen und Geschäftspartner.

Das Business-Buch



Der wichtigste Erfolgsfaktor im Business ist der Mensch!

Einen Wettbewerbsvorteil werden künftig vor allem diejenigen Unternehmen haben, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Das heißt: Wertschätzung und Respekt kultivieren, Ziele durch Sinn und Leidenschaft ersetzen. Die **7 Business-Gebote** ermutigen Sie zu einem beherzten Wandel in der Arbeitswelt.

Sie zeigen, was Sie als Führungskraft oder Mitarbeiter bewegen können. Fangen Sie einfach an!

Die **7 Business-Gebote** bringen Ihnen: Klarheit, Inspiration und Lust auf beschwingte Spitzenleistungen.

Mit einem Vorwort von Samy Molcho!

Stimmen zum Buch

„Lebendig. Zupackend. Lebensnah. Und authentisch. So, wie wir Regina Först seit Jahren auch immer wieder als Referentin erleben dürfen. Denn sie erreicht die Herzen der Menschen! Ihre ‚Business-Gebote‘ machen Mut! Mut, dass wir selbst (wieder) Herr sein können über unser Leben und unseren Erfolg.“ **Rebecca Kandler, Chefredakteurin TOP HAIR INTERNATIONAL**

„Regina Först bringt auf den Punkt, was vielen Unternehmen gerade in der jetzigen Zeit den entscheidenden Schub nach vorne bringen würde: Werte wie Integrität, Glaubwürdigkeit, Vertrauen und Zutrauen. Doch um diesen Weg zu gehen, braucht es neue Einsichten und ein Umdenken – bei jeder einzelnen Führungskraft. Hierzu gibt das Buch zahlreiche gute Tipps und Hilfestellungen.“ **Dr. Veit Luxem, Vorstandsvorsitzender Volksbank Erkelenz**

„Hier wird die Frage beantwortet: Sind persönliches anhaltendes Glück, Selbstzufriedenheit und Menschlichkeit kompatibel zum ökonomischen/unternehmerischen Erfolg? Die fast reflexhafte Antwort ‚Ja, aber‘ wird ersetzt durch ‚Ja, uneingeschränkt‘. Das Buch ist ein Muss, wenn es darum geht, als Entscheider seinen inneren Kompass zu kalibrieren.“ **Norbert von Lonski, Geschäftsführer der BiBA GmbH**

„Regina Först bricht eine Lanze für ein verlorenes Subjekt: den Menschen im Business. Alle reden von mehr Gewinn – aber wer redet von mehr Sinn, mehr Menschlichkeit, mehr Liebe? Ein erfrischendes Manifest für eine Wirtschaft mit Herz, dem ich wünsche, dass es zu Herzen genommen wird!“ **Martin Wehrle, Karriereberater und Autor**



Fernsehen & Presse

Die TV-Beiträge (Auswahl)

Ob mit Interviews oder Coaching – Regina Först ist auch in Fernsehbeiträgen präsent:

Focus TV

Regina Först als Interviewpartnerin bei Focus TV zum Thema „Das Geheimnis des 1. Eindrucks“. Worauf reagieren Menschen beim ersten Kontakt, und wie schnell und oft landen Menschen unbewusst in falschen Schubladen?

SAT.1 Frühstücksfernsehen

5 Beiträge zum Thema „Zurück in den Job“, ein Coaching von zwei Frauen, die sich für ihren Traumberuf bewerben wollen.

„Akte 06“ auf SAT.1

Regina Först bei Ulrich Meyer zum Thema: „Berufsanfänger fit machen für das Vorstellungsgespräch“.

„Magazin am Mittag“ auf SAT.1

5 Beiträge zum Thema „Fit für den Job“.

Guten Morgen NRW

Regina Först zum Thema Ausstrahlung und Charisma – Was ist das Geheimnis von Menschen mit positiver Ausstrahlung?

Daily Scherer

Interview mit Herrmann Scherer bei **Hamburg1 TV**

TV-Show „31. Bonner Wirtschaftstalk“

aus dem Forum der Bundeskunsthalle zum Thema Menschenführung. Moderation: Jörg Thadeusz



Die Presseberichte

Aus ökologischen Gründen verzichten wir auf den Abdruck von weiteren eigenen Veröffentlichungen und Presseberichten.

Kontakt

Regina Bergner: People Först/Office Managerin

Am Kiebitzmoor 1
24241 Sören

Telefon +49(0)43 22 - 69 23 45
Fax +49(0)43 22 - 69 23 46

E-Mail info@people-foerst.de
Web www.people-foerst.de



Ein herzliches Dankeschön an:

Regina Bergner, Team People Först

Daniela Blei, Design

Ulrike Revere, Text

Serena Goldenbaum, Visagistin

Cornelia Koller, Graphic Recording & SchmidtColleg

Fotos:

Michael Goldenbaum, Fotografie

David Maupile, Fotografie

Joy Kröger, Patrick Immo Nawe, Dag von Boor, Jose Poblete, Alexander Iltz,

David Hagemann, © stockpics / Fotolia

www.people-foerst.de

www.danielablei.de

www.laecheltag.de

www.serenagoldenbaum.de

www.corneliakoller.de

www.michaelgoldenbaum.de

www.davidmaupile.com

11. Auflage, September 2025 **DHA**

MIT AUSSTRAHLUNG UND CHARISMA ZUM ERFOLG
ERFOLG PASSIERT, WENN DU DIR SELBST FOLGST
BEOBACHTUNG OHNE BEWERTUNG
IM NEIN ACHE ICH MEIN SEIN
WER SICH SELBST KENNT, KANN ÜBER SICH HINAUSWACHSEN
KLARHEIT INNEN, KLARHEIT AUSSEN

FÜHRUNG BRAUCHT SELBSTFÜHRUNG

ZIELSETZUNG UND UMSETZUNG FÜHREN ZUM ERFOLG
GEFÜHLE SETZEN HANDLUNGEN IN GANG
MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

JA MEINT JA, NEIN MEINT NEIN

SELBSTBEWUSSTSEIN HEISST, SICH SEINER SELBST BEWUSST ZU SEIN

WAS TRIFFT, TRIFFT ZU

vom ICH zum WIR

AUTHENTIZITÄT ÜBERZEUGT

DU WIRST NIEMALS SCHEITERN, AUSSER DU HÖRST AUF, ES ZU VERSUCHEN
SOLLTE HÄTTE KÖNNTE WÜRDE? MACHEN!

BE ALL THE PERSON YOU CAN BE

LEBENSKRISEN SIND WAHRNEHMUNGSKRISEN

ENT-TÄUSCHUNG IST DAS ENDE DER TÄUSCHUNG

STEH JEDEN MORGEN SO AUF, ALS WÄRE ES ABSICHT

WERTSCHÖPFUNG DURCH WERTSCHÄTZUNG

GLÜCKSFORMEL: AKZEPTIEREN, WAS IST

HAND IN HAND MIT HERZ UND VERSTAND

Menschen verbinden für gemeinsame **Erfolge.**

People Först
business follows