

“

# Mit Taekima Ihr Unternehmen bewegen

- Ihr Nutzen - Unser Ansatz
- Workshops im Überblick
- Ihr Referent und persönlicher Ansprechpartner
- Eine lohnende Investition





## Business

„Für ausgeglichene,  
selbstsichere und motivierte  
Mitarbeiter\*innen“



### Unser Ansatz

Nachhaltiger Unternehmenserfolg entsteht durch ausgeglichene, selbstsichere und motivierte Mitarbeiter\*innen. Um dieses Potential optimal zu fördern, setzen wir auf einen ganzheitlichen Ansatz mit körperlichen, mentalen, und emotionalen Impulsen.

### Das Besondere

Taekima Business nutzt Strategien und Übungen aus Selbstbehauptung, Fitness, Entspannung, Selbstverteidigung und Kreativität. So lösen Ihre Mitarbeiter\*innen die individuellen Herausforderungen im Berufsalltag effizienter, kreativer und ressourcenschonender.

Unsere Workshops haben 80 % Praxisanteil, sind leicht umzusetzen und bieten einen hohen Nutzen.

### Nutzen

Ihre Mitarbeiter\*innen

- ✓ werden leistungsfähiger und kommen schnell, einfach und effizient zu neuen Lösungen
- ✓ verbessern ihre körperliche, geistige und emotionale Fitness
- ✓ steigern ihre persönliche & soziale Lösungskompetenz
- ✓ werden selbstsicherer und erhalten ein selbstbewusstes Auftreten
- ✓ können leichter entspannen & schneller regenerieren

### Workshops mit den Schwerpunkt-Themen:

- Mitarbeiterschutz & Prävention
- Persönliche und soziale Kompetenz
- Teambuilding
- Gesundheit

### Zielgruppen

Alle Mitarbeiter\*innen, die sportlicher, entspannter und selbstsicherer werden möchten.

# Unsere Angebote im Überblick



- **Einfach **selbstsicher****

Der Präventionsworkshop mit Tipps und Tricks für ein selbstsicheres und entspanntes Auftreten Ihrer Mitarbeiter\*innen. Erkennen und Einsetzen von Stärken für mehr Gelassenheit im Beruf. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bei verbalen und körperlichen Übergriffen.

- **Das wir **gewinnt****

Der etwas andere Teambuildingworkshop. Spaß, Neugierde und das „wir-Gefühl“ im Team neu erleben. Ihre Mitarbeiter\*innen lernen sich durch körperliche, mentale und emotionale Übungen aus der Kampfkunst auf eine neue Art kennen.

- **Out of the **box****

Die einzigartige Kombination aus Kampfkunstübungen und einer professionellen Ideenentwicklung gibt den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Ausbildung, Studium oder Führungskräfte training selbstbewusst, kreativ und entspannt zu meistern.

- **Taekima **classic****

Das regelmäßige Kursangebot mit 60 Minuten Training pro Woche findet in Ihrem Unternehmen statt Nachhaltiges 4in1-Training mit Elementen aus den Bereichen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Fitness und Entspannung für ein sportliches, entspanntes und selbstsicheres Auftreten in Job und Privatleben.

- **Taekima **Kick-off****

Die besondere Ergänzung für Ihre Firmenfeiern, Tagungen, Kundenevents, Kongresse, etc. Hinterlassen Sie mehr als nur einen guten Eindruck.



Wahrnehmen

Einschätzen

Handeln

## Einfach **selbstsicher**

Schutz vor Übergriffen in Alltag und Beruf

Bewusst oder unbewusst sind Sie manchmal mentalen, verbalen oder körperlichen Übergriffen ausgesetzt. Sie wissen nicht, wie es dazu gekommen ist und wie Sie damit umgehen sollen. Lernen Sie, wie Sie diese Situationen rechtzeitig erkennen, vermeiden oder sich daraus effizient befreien können. Das „Erleben“ steht in diesem Workshop im Vordergrund. Anhand von Rollenspielen und Übungen profitieren Sie von einem direkten Transfer in Ihren Berufsalltag.

### Inhalte

- 1. Blick hinter die Kulissen:** Wie entstehen Konflikte und bedrohliche Situationen und wie werde ich manipuliert. Täter-/ Opfermerkmale, Eskalationsmodell, Zivilcourage, Rechtslage, etc.
- 2. Praxis I Selbstbehauptung:** Wie kann man bedrohliche Situationen erkennen und ohne Körperkontakt abwenden. Stärkung der eigenen Persönlichkeit, Körpersprache, Wahrnehmung, Stimme, Deeskalationsstrategien, etc.
- 3. Praxis II Selbstverteidigung:** Welche Angriffsformen gibt es und wie schütze ich mich vor körperlichen Übergriffen in Gefahrensituationen. 6-8 leicht erlernbare und effektive Abwehrtechniken kennenlernen und üben.

### Nutzen

- ✓ Sie werden selbstsicherer und lernen Grenzen zu setzen
- ✓ Sie erlernen mentale, verbale und körperliche Verteidigungstechniken
- ✓ Sie entwickeln Ihren ganz persönlichen Verhaltensleitfaden für Krisensituationen
- ✓ Sie werden achtsamer und Ihre Wahrnehmung verbessert sich
- ✓ Sie erkennen Konfliktsituationen schneller und können adäquat darauf reagieren
- ✓ Sie erkennen Denk- und Handlungsblockaden und lösen diese auf

**Tipp:** Aufgrund der Qualifikation des Referenten Kai Pustlauk erfahren die Teilnehmer Hintergrundwissen zum Thema Prävention und Gewalt aus Sicht der Polizei.

**Jetzt buchen!** 0721 / 945400-90, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)



## *Das etwas andere Team-Building*

### Das wir **gewinnt**

Mit Kampfkunstimpulsen zum perfekten Team

Allein kann man erfolgreich sein, aber als Team ist man fast unschlagbar. Lernen Sie Ihr Team und sich selbst aus Sicht eines Kampfkunstexperten besser kennen. Entdecken Sie Stärken und Potentiale und machen Sie aus Mitarbeiter\*innen erfolgreiche Teammitglieder.

#### **Inhalte**

Die einzigartige Mischung körperlicher, mentaler und emotionaler Übungen aus der Kampfkunst macht diesen Team-Building-Workshop zu einem außergewöhnlichen Erlebnis.

- ✓ Transfer Werte & Philosophie aus der Kampfkunst
- ✓ Transfer Vertrauen & Fehlerkultur
- ✓ Transfer Einzelleistung - Gruppenleistung
- ✓ Transfer Kommunikation (Meister-Schüler / Schüler-Schüler)
- ✓ Transfer Stärken & Potentiale
- ✓ Transfer Strategie, Zielerreichung & Motivation
- ✓ Transfer Schutz, Verteidigung und Resilienz

Ohne Konkurrenzkampf lernen sich alle Teilnehmer\*innen auf eine neue Art und Weise kennen.

#### **Teamnutzen**

- ✓ Ziele werden effizienter erreicht und die Fehlerquote verringert sich
- ✓ Die Kommunikation wird wertschätzender und das Team-Klima verbessert sich
- ✓ Der Stresslevel sinkt und die Hilfsbereitschaft steigt
- ✓ Die Teammitglieder fühlen sich wohler und die Lust, im Team zu arbeiten, erhöht sich

#### **Persönlicher Nutzen**

- ✓ Sie werden achtsamer und entdecken neue Stärken und Fähigkeiten an sich und anderen
- ✓ Sie lernen in Potentialen und in Alternativen zu denken
- ✓ Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessert sich
- ✓ Sie lernen Grenzen zu setzen und zu respektieren
- ✓ Sie lernen Ihre Komfortzone zu verlassen
- ✓ Sie lernen das Team-Potential zu nutzen

**Jetzt buchen!** 0721 / 945400-90, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)



## Out oft the **box**

Selbstbewusst und kreativ Ausbildung, Studium oder Führungskräfte training meistern

Eine Ausbildung, ein duales Studium oder die Weiterbildung zur Führungskraft bringen viele Herausforderungen mit sich. „Out oft he box “ gibt den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, entspannter und erfolgreicher diese Herausforderungen zu meistern und gut vorbereitet in den Beruf zu starten.

Die einzigartige Kombination basiert auf den Prinzipien erfolgreicher Kampfkunst gekoppelt mit einer professionellen Ideenentwicklung. Mit viel Spaß werden eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster verlassen. Ziel ist es, sich selbst besser kennenzulernen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, positiv zu verstärken und mit ressourcenschonendem Aufwand nachhaltig die besten Ergebnisse zu erreichen.

### Inhalte

#### Transfer aus der Kampfkunst

- ✓ Werte, Philosophie, Vertrauen, Kommunikation, Fehlerkultur
- ✓ Stärken & Potentiale, Strategie, Zielerreichung, Motivation
- ✓ Verteidigung, Resilienz, Entspannung, Regeneration

#### Transfer aus der Ideenentwicklung

- ✓ Systematische Vorgehensweise, Mindset, Thinking out of the box
- ✓ Mit Kreativitätstechniken schnell, einfach und effizient zu neuen Lösungen
- ✓ Ideen bewerten und Entscheidungen treffen

### Nutzen

- ✓ Sie optimieren Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ✓ Sie werden achtsamer und entdecken neue Stärken und Fähigkeiten an sich und anderen
- ✓ Sie lernen wertschätzender und effizienter zu kommunizieren
- ✓ Sie werden selbstsicherer und erhalten ein selbstbewusstes Auftreten
- ✓ Sie lernen, sich und andere zu schützen, Grenzen zu setzen und zu respektieren
- ✓ Sie können leichter entspannen, schneller regenerieren und steigern Ihre Resilienz
- ✓ Sie lernen, Ihre Komfortzone zu verlassen
- ✓ Sie steigern Ihre Lösungskompetenz, lernen in Potentialen und in Alternativen zu denken
- ✓ Sie erweitern Ihren kreativen Handlungsspielraum
- ✓ Sie entwickeln einen 360° Blick und entwickeln in kürzester Zeit viele Lösungen
- ✓ Sie bewerten und filtern Ideen für ein optimales Ergebnis



## Das Besondere

„Ich tue etwas und habe es verstanden“- Das eigene Erleben von Wissen in der Anwendung bringt den größten Lernerfolg bei geringstem Aufwand. Diese Erkenntnis nutzen wir und sowohl die Übungen aus der Kampfkunst als auch aus der Ideenentwicklung bestehen zu 80% aus praktischen Übungen. Moderierte Einzelsequenzen und Gruppenarbeiten im Wechsel zu den praktischen Übungen sichern einen nachhaltigen und vor allem individuellen Transfer mit dem Ziel, die eigene optimale Strategie zu entwickeln.

Die Kampfkunst fördert die Persönlichkeitsentwicklung und einen wertschätzenden Umgang im Team. Gleichzeitig liefert sie eine Strategie für eine ressourcenschonende Zielerreichung. Die professionelle Ideenentwicklung steigert die eigene Lösungskompetenz, um viele und neue Ideen in kürzester Zeit zu entwickeln. Sie fördert aber auch die Neugierde und den Mut, Dinge neu zu denken. Beide Themenfelder sind an sich schon eine Bereicherung, die Kombination allerdings ist einzigartig und bietet viele Synergieeffekte.

Zusätzlicher Vorteil: 100% Aufmerksamkeit, Spaß und Neugier.

Unser Workshop fühlt sich nicht wie eine Standardweiterbildung an. Beide Themenfelder haben einen hohen Exotenstatus und eine gewisse Gamification. Dieser Status und das aktive Erleben sorgen für eine hohe Aufmerksamkeit, eine große Akzeptanz der Inhalte und einen nachhaltigen Transfer in die eigene Berufswelt.

## Zielgruppen

„Out of the Box“ ist speziell auf die Bedürfnisse von Auszubildenden, Studierenden und Nachwuchskräften abgestimmt. Die Teilnehmer\*innen erhalten Leitfäden und Techniken und erarbeiten sich Strategien. In erster Linie aber fördert unser Workshop den Prozess der eigenen Potentialentwicklung mit dem Ziel Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und wertschätzend einzusetzen. Je früher man dieses Potential entdeckt und fördert, desto leichter, entspannter und erfolgreicher können die Herausforderungen in Alltag und Beruf gemeistert werden.

## Format

Standardformat: 3-tägiges Training mit maximal 12 Teilnehmenden.

**Jetzt buchen!** 0721 / 945400-90, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)

fit & leistungsfähig

selbstbewusstes Auftreten

entspannen & regenerieren

effizient verteidigen



## Taekima Classic

Sportliche, entspannte und selbstsichere Mitarbeiter\*innen

Ihre Mitarbeiter\*innen haben immer mehr zu tun und immer weniger Zeit. Ein neuer Lebensabschnitt, mehr Arbeit und Verantwortung, neue Herausforderungen in Job und Familie, die Liste wird immer länger. Der Stress nimmt zu und die Möglichkeiten für einen Ausgleich nehmen ab – die Leistungsfähigkeit sinkt.

### Inhalte

Ihre Mitarbeiter\*innen profitieren gleich mehrfach vom Taekima 4in1-Konzept. Sie trainieren das Beste aus Fitness, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Entspannung in jeder Trainingseinheit. Die Vielfalt und die Mischung aus Anspannung und Entspannung in Verbindung mit körperlichen, geistigen und emotionalen Impulsen bieten den optimalen Ausgleich zu den Herausforderungen in Alltag und Beruf.

### Nutzen

Ihre Mitarbeiter\*innen

- ✓ profitieren von einem effizienten Ganzkörpertraining ohne Geräte
- ✓ treten selbstbewusster auf und werden selbstsicherer
- ✓ erlernen realistische Selbstverteidigungstechniken (Schutz vor verbalen und körperlichen Übergriffen)
- ✓ können leichter entspannen und schneller regenerieren
- ✓ werden ausgeglichener, gelassener und reduzieren ihren Stress
- ✓ werden leistungsfähiger

Ihr Unternehmen

- ✓ profitiert von sportlichen, entspannten und selbstsicheren Mitarbeiter\*innen
- ✓ fördert die Gesundheit der Mitarbeiter\*innen
- ✓ fördert die Work-Life-Balance auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene
- ✓ setzt einen Anreiz zur Mitarbeitergewinnung

### Weitere Vorteile

- ✓ Regelmäßiges Inhoustraining (Standard: 1x wöchentlich 60 Minuten) bei Ihnen vor Ort
- ✓ Flexible Durchführung (Wochentag, Zeit)
- ✓ Trainergarantie (garantierte Durchführung)
- ✓ Auf Wunsch passen wir den Trainingsinhalt auf Ihre Unternehmenswünsche /-ziele an
- ✓ Individuelle Gruppenzusammensetzung

**Jetzt buchen!** 0721 / 945400-90, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)





## Taekima **Kick-off**

Der Kickstarter für Ihr nächstes Event

Taekima Kick-off ist die besondere Ergänzung für Ihre nächsten Firmenfeiern, Tagungen, Kundenevents, Kongresse, etc. Mit Hilfe ausgewählter Taekima-Übungen bringen wir Ihre Teilnehmer\*innen mit viel Spaß in körperliche, geistige und emotionale Bewegung.

### **Das Besondere**

Profitieren Sie von unserem Innovationsvorteil. Taekima Kick-off ist einzigartig und darüber hinaus noch ein Geheimtipp im b2b-Bereich. Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem Rahmenprogramm der besonderen Art.

### **Nutzen**

- ✓ Taekima ist besonders und sorgt für Aufmerksamkeit und Abwechslung
- ✓ Interaktive Übungen aus der Kampfkunst steigern die Konzentration Ihrer Gäste
- ✓ Ihre Veranstaltung und Sie als Gastgeber bleiben lange und positiv im Gedächtnis

### **Tipp**

Dieses Angebot kann als Veranstaltungsblock (bis zu 3h) gebucht werden. Sehr gerne begleiten wir Ihre Veranstaltung auch modular über einen längeren Zeitraum mit Einzelsequenzen (z.B. 3 x 20 Minuten über den Tag verteilt, etc.).

**Jetzt buchen!** 0721 / 945400-90, [info@taekima.de](mailto:info@taekima.de)



## *Ihr Referent und Ihre Möglichkeiten*



### **Art der Veranstaltung**

- Kick-off (bis zu 3h) .... der besondere Impuls für Ihr Event
- 1- und 2-Tages-Workshop .... für den Turnaround im Mindset Ihrer Mitarbeiter\*innen
- Regelmäßiges Kursangebot .... für nachhaltig gesunde / motivierte Mitarbeiter\*innen

### **Ihr Referent Kai Pustlauk**

- Gründer und Ausbilder Taekima
- Gewaltschutztrainer nach Qualitätsstandard der Polizei Karlsruhe
- Trainerlizenzen C+B des Badischen Sportbundes
- Über 35 Jahre Kampfkunsterfahrung & Selbstverteidigungsexperte
- Aktiver Kampfkunst-Trainer (Kinder/Jugend/Erwachsene)
- 4. Dan Taekwondo
- Zertifizierter Mentaltrainer
- Partner bei Hollstein-Gewaltprävention
- Dipl.-Betriebswirt (FH) und Ausbilder für kaufmännische Berufe
- Inhaber NonConform, Marketingberatung für Gründer, Mittelstand und Franchise
- Dozent für Unternehmertum an der Dualen Hochschule Karlsruhe und der Haufe Akademie
- Coach und Experte für Kreativitätstechniken / Ideenmanagement
- Teilhaber bei Mach & Pustlauk – Impulse aus der Kampfkunst

**Ich freue mich auf Ihre Anfrage**

0721/945400-90  
info@taekima.de

Taekima Kai Pustlauk  
Killisfeldstrasse 42B  
76227 Karlsruhe

**[www.taekima.com](http://www.taekima.com)**