▶ FORTSETZUNG VON SEITE 8

scheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.



Suche den Kontakt zu deinen Kollegen und der Start wird dir leichter fallen. BILD: PEXELS/FOX

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten.

Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter und der kommt schon einen Tag später.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

DEINE ZUKUNFT BEI TURM-SAHNE!

ERFOLGREICH ARBEITEN SOLL SPASS MACHEN!



Werde Teil unseres tollen Teams und entdecke deine Chancen bei uns. Wir bieten unseren Mitarbeitenden viele Benefits, z.B. Firmenfitness, Jobrad, in der Regel keine Wochenendarbeit uvm. Auch eine Ausbildung soll Spaß machen – als regionales Unternehmen und erfahrener Ausbildungsbetrieb sind AZUBIs bei uns von Anfang an im Team integriert und erhalten ihren eigenen verantwortungsvollen Aufgabenbereich.

Bewirb dich jetzt für die...

› Ausbildung zur Fachkraft für Lebensmitteltechnik (m/w/d)
› Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
› Ausbildung zum Industriekaufmann (m/w/d)

Jetzt Jobs und Ausbildungen checken

TURM More than milk.

www.turm-sahne.de



Jobs mit Zukunft

Starte deine **Ausbildung bei der VWG!**

Kfz-Mechatroniker*in (m/w/d) – Fachrichtung Nutzfahrzeuge
Ausbildungsstart: 01.08.2026

Du willst Busse reparieren, Technik verstehen und was bewegen?

Dann steig ein – bei uns lernst du alles rund um moderne Nutzfahrzeuge!
Triff uns im Azubi-Express!
Dort erfährst du alles zur Ausbildung – direkt von uns.

Was dich erwartet:
- Sicherer Job & attraktive Vergütung
- Urlaubsgeld, JobTicket, Firmenfitness
- Familiäres Team & Perspektive

Mehr Infos vor Ort oder unter www.vwg.de

VWG