

Basisseminar – „Körpersprache“

„Deine Körpersprache in der Kommunikation“

Was ist Körpersprache? Was sage ich, ohne verbal etwas zu sagen? Wie kann ich mein Gegenüber besser verstehen? Wie wirke ich authentisch und damit souverän?

Diesen und weiteren Fragen zu Ihrer Körpersprache gehen wir in meinem Basis-Seminar auf den Grund. In Rollenspielen lernen Sie nonverbale Aussagen des Gegenübers zu verstehen und Ihre Körpersprache in Konfliktsituationen zielgerichtet einzusetzen. Meine Seminarteilnehmer*innen bekommen die Gelegenheit, sich selbst und andere zu spiegeln und damit eine Positionierung der eigenen Person vorzunehmen. Eine Analyse verschiedener Bereiche der Körperhaltung und des körperlichen Ausdrucks wird anhand von Fallbeispielen praktisch erarbeitet. Oberstes Ziel bleibt dabei aber immer, Ihre authentische und individuelle Körpersprache zu stärken.

Das Seminar richtet sich an:

- Menschen, die mit Menschen zu tun haben, also alle
- Teamleiter*innen
- Führungskräfte
- Angestellte
- Selbständige
- Pflegepersonal; soziale Berufe
- Pädagog*innen
- Neugründer*innen
- Auszubildende

Inhalte des Seminars:

- Was ist Körpersprache, was sind die Spielregeln und wie lerne ich, die Signale der anderen zu verstehen?
- Normen, Umgangsformen und Verhaltensgewohnheiten (auch in Krisensituationen)
- Die Kommunikation unserer Sinne
- Präsenz – Wirkung – Körperhaltung
- Nähe – Distanzverhalten
- Die Körpersprache in verschiedenen Gesprächssituationen (Mitarbeitergespräch, Kundengespräch, Meeting, Zoom, Skype, etc.)

Ziele:

- Die eigene Körpersprache trainieren
- Die Körpersprache des Anderen besser verstehen
- Krisen und Missverständnissen vorbeugen
- Sicherheit in der Gesprächsführung
- Selbstsicherheit und Persönlichkeit stärken
- Kommunikation auf Augenhöhe

Helene Sierent
Aachen

Gerne entwickle ich ein individuell auf Ihre Bedürfnisse und Fragen zugeschnittenes Seminar. Rufen Sie mich