



### Körpersprache - sich und andere besser verstehen

**Ziele:** "Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!"

Wer andere mit seinen Ideen, seinem Wissen erreichen und motivieren möchte, wer bei anderen einen guten Eindruck hinterlassen will benötigt ein funktionierendes, präsentendes Kommunikationsvermögen. Dazu gehört der schriftliche und verbale Ausdruck genauso, wie eine überzeugende Körpersprache. Denn Menschen nehmen sich untereinander, egal ob ausgebildet und bewusst oder unbewusst - stets ganzheitlich wahr.

In diesem sehr speziellen Kommunikationsseminar lernen Sie die Vielfalt menschlicher Körpersprache bewusst wahrzunehmen. Sie erhalten Einblick in die eigene Körpersprache und sensibilisieren sich für die körpersprachlichen Signale ihrer Kommunikationspartner. Unterschiede, beispielsweise zwischen Frauen und Männern, sowie übergreifende Gemeinsamkeiten werden deutlich gemacht. Sie trainieren praxisnah den Umgang mit verbalen und nonverbalen Stilmitteln, um die Wirkung Ihrer ganz persönlichen Ausdruckskraft zielgerichtet zu verbessern



**Zielgruppe:** Alle, die Körpersprache besser verstehen und für die eigene Kommunikation aktiv einsetzen möchten.

#### Inhalte:

- Der Mensch und seine Persönlichkeit
- Die Wirkung von körpersprachlichem Ausdruck in der Kommunikation mit anderen
- Einblick in Eigenbild und Fremdbild
- Anleitung für eine erfolgreiche nonverbal Kommunikation (Mimik, Gestik, Haltung)
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Die Macht des ersten Eindrucks
- Das äußere Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur usw.) für den kommunikativer Auftritt bewusst einsetzen und nutzen

**Didaktik/Methoden:** Lehrgespräch, Simulation, Bewegungsübungen, Pantomime, Videoaufzeichnung

**Seminardaten:** Dauer: 2 Tage; Empfehlung: max. 8-12 Teilnehmer/innen