



## Körpersprache

Signale entschlüsseln, andere besser verstehen,  
und sich selbst klarer ausdrücken können

### Lorenz-Seminare

Personality & Competence Training



#### Ziele:

"Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance!" Wer andere mit seinen Ideen, seinem Wissen erreichen und motivieren möchte, wer andere in Gesprächen besser verstehen will, der benötigt eine hohe, bewußt eingesetzte Kommunikationskompetenz. Zu dieser Fähigkeit gehören Wort und Schrift genauso, wie eine ausdrucksstarke, klare Körpersprache.

In diesem Kommunikationsseminar lernen Sie, die Vielfalt menschlicher Körpersprache kennen und sie bewusster wahrzunehmen. Sie erhalten Einblick in die eigene Körpersprache und diese einzusetzen. Sie sensibilisieren sich für die körpersprachlichen Signale ihrer Kommunikationspartner und lernen, diese zu entschlüsseln. Unterschiede, beispielsweise zwischen Frauen und Männern, sowie übergreifende Gemeinsamkeiten werden deutlich gemacht. Sie trainieren praxisnah den Umgang mit verbalen und nonverbalen Stilmitteln, um die Verständigung mit anderen zu professionalisieren.

#### Inhalte:

- ▶ Der Mensch und seine Persönlichkeit
- ▶ Ganzheitliche Kommunikation
- ▶ Die Grundlagen der Körpersprache
- ▶ Aktion und Reaktion, Sender und Empfänger, Partner oder Gegner
- ▶ Nonverbale Kommunikation: Geste, Mimik, Haltung und Bewegung
- ▶ Natürliche Körpersprache und vereinbarte Signale/Gesten
- ▶ Einblick in Eigenbild und Fremdbild
- ▶ Umgang mit Nähe und Distanz
- ▶ Offen und verschlossen
- ▶ Wahr oder falsch

- ▶ Die Macht des ersten Eindrucks
- ▶ Das äußere Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur usw.) für den kommunikativer Auftritt bewusst gestalten
- ▶ Natürlichkeit und Authentizität bewahren
- ▶ Übungen und Fallbeispiele aus der Praxis
- ▶ Selbstbild und Fremdbild

#### Zielgruppe:

Alle Kommunikationsprofessionals

#### Didaktik/Methoden:

Lehrgespräch, Simulation, Pantomime, Bewegungsübungen, Videoanalyse

#### Seminardaten:

Dauer: 2 Tage (1 Tag Theorie und Übung; 1 Tag intensive Rollenspiele und Fallanalysen)

Empfehlung: 5 bis maximal 12 Teilnehmer

#### Seminarberatung und Buchung:

Telefon 06329-989243  
rl@lorenz-seminare.de