

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

In fast allen Kommunikationssituationen spielt Körpersprache eine wesentliche Rolle und wirkt auf den Gesprächspartner. Dabei werden die körpersprachlichen Signale oft unbewusst gesendet aber beeinflussen den Gegenüber mehr als das tatsächlich Ausgesprochene.
Ziel des Trainings ist es, sich der eigenen und individuellen körpersprachlichen Ausdrucksmittel bewusst zu sein und sie gezielt einsetzen zu können, um dem, was man sagen will, mehr Ausdruck und mehr Überzeugungskraft zu verleihen.
In diesem Seminar lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache noch bewusster wahrzunehmen und wirkungsvoll zu steuern. Sie lernen, Ihre innere Haltung, das gesprochene Wort und Ihre Körpersprache in Einklang zu bringen, um in den unterschiedlichen Kommunikationssituationen Ihre persönliche Wirkung auf andere zu steigern.

Methodik

Hoher praktischer Trainingsanteil mit kurzen theoretischen Trainerinputs, Feedback, verschiedene Übungen zur Wahrnehmung und Steuerung von Körpersprache, Körpertraining und praxisorientierte Rollenspiele, Video-Feedback

Umfang

2 Tage

Inhalt

Körpersprache: Der Schlüssel zu gelungener Kommunikation

- Die Emotion als Grundlage des Ausdrucks
- Innere Einstellung und Selbstverständnis für ein wirksames Auftreten
- Körpersprache lesen – Körpersignale des anderen bewusst wahrnehmen
- Hoch- und Tiefstatus in der Körpersprache
- Dominanzverhalten / Distanzverhalten / Revierverhalten
- Selbstregulierung durch Körpersprache
- Manipulationen wahrnehmen und „umlenken“

Haltung, Gang und Stand

- Der erste Eindruck ist entscheidend
- Sichere Haltung, guter Stand
- Ein gelungener Aufgang
- Die eigene Ausstrahlung stärken
- Die körpersprachliche Grundfigur
- Kongruenz und Authentizität als Ziel
- Die authentische Körpersprache zum gesprochenen Wort

Den ganzen Körper sprechen lassen

- Gestik, Mimik und Körperhaltung agieren gemeinsam
- Das Zusammenspiel zwischen Gesten und Emotionen
- Das Zusammenwirken von Stimme, Sprechweise und Körpersprache