

KÖRPERSPRACHE

Unser überzeugendstes Ausdrucksmittel

PROFIL Mitarbeiter und Führungskräfte 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

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Inhouse-Seminar, Termin und Ort nach Absprache

INHALTE **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
www.trilogie.de | info@trilogie.de