

Körpersprache als nonverbale Kommunikation - was wir wirklich sagen!

Beschreibung:

Treffen Menschen aufeinander, werden nur etwa 10 Prozent der Kommunikation verbal übermittelt.

Der überwiegende Teil findet nonverbal, also über die Körpersprache statt. Wir alle haben ein gutes Gespür dafür, die Körpersprache anderer Menschen zu verstehen. Dieses Verstehen findet meist unbewusst statt und bietet so keine Möglichkeit einzugreifen. Ziel dieses Seminars ist es, sich die Wirkung der eigenen Körpersprache bewusst zu machen. Wir gewöhnen uns im Alltag schnell bestimmte Verhaltensweisen an, die bei unserem Gegenüber zu Missverständnissen führen können.



Durch bewusste Körpersprache und Kommunikation können wir mit unserem Gegenüber eine positive Atmosphäre aufbauen und so dafür sorgen, dass er sich wohl fühlt. Die Körpersprache hat nicht nur Einfluss darauf, was nach außen kommuniziert wird. Sie wirkt gleichzeitig auch auf uns selbst – unsere Gefühle und inneren Haltungen.

Wenn wir unserem Körper erlauben, offen, präsent und verletzlich zu sein, nimmt uns unser Gegenüber als stark wahr und glaubt unserem Inhalt.

Dauer:

2 Tage

Inhalte:

Einführung zum Thema Embodiment – Klärung der Regelkreise zur Körpersprache (äußere Haltung) und Gefühle (innere Haltung)

Den eigenen Körper wahrnehmen

Wie lässt sich Einfluss auf unser „nonverbales“ Kommunizieren nehmen

Der „Raum“ in der Körpersprache

Der Standpunkt

Unsere Hände

Der Blick – Mit den Augen reden

Die Stimme

Körpersprache und Gefühl – Zwei Seiten derselben Münze

Die innere Haltung wahrnehmen

Mit Bildern zur Inneren Haltung die Körpersprache verändern

Die Wirkung der Körpersprache im Dialog

Kontakt aufbauen

Positive Signale senden