

Echt stark! Wirkungsvolle Körpersprache für den Beruf

**Referent:****Guido Ingendaay**

Trainer, Coach und Supervisor, arbeitet mit TZI, dem personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers und der Alexander-Technik

Ort:

Stuttgart

Termin:

04. 12. 2018

Zeit:

09:00 – 17:00 Uhr

Kursgebühr:

Normalpreis: 195,00 €

Frühbucher bis

einschl.05.10.2018: 180,00 €

CVS-Mitarbeiter/-innen: 170,00 €

Kursnummer:

213/2018

Situation

In jeder Kommunikation zählen nicht nur Worte und Fakten, sondern auch persönliche Ausstrahlung. Wie Sie auftreten, Blickkontakt aufnehmen, Ihre Worte mit Gesten unterstreichen und Ihre Stimme einsetzen, all das ruft in Ihren Gesprächspartnern eine bestimmte Wirkung hervor.

Inhalt

Auch im Berufsleben gibt es viele Situationen, in denen persönliche Präsenz und Ausstrahlung wichtig sind, z. B. Bewerbungsgespräche, Kundenkontakte, Präsentationen oder Mitarbeitergespräche. Wenn Sie in diesen Situationen Ihre Körpersprache bewusst einsetzen, können Sie Ihr persönliches Anliegen stimmiger und wirkungsvoller vertreten. Zugleich können Sie die körpersprachlichen Signale Ihres Gesprächspartners leichter entschlüsseln, was Ihnen zusätzliche Sicherheit und Orientierung gibt. Der Schlüssel zu wirkungsvoller Körpersprache ist Echtheit - die kraftvolle Übereinstimmung Ihrer inneren Haltungen, Gefühle und Absichten mit Ihrem körperlichen Ausdruck.

Ziele

- das Repertoire des Körperausdrucks (Körperhaltung, Stimme, Gesten, Mimik etc.) kennenlernen
- persönliche Ausstrahlung steigern
- dialogische Spannung durch Präsenz, Blickkontakt und Pausen
- innere Haltungen glaubwürdig nach außen bringen
- verschiedene Kommunikationssituationen körpersprachlich gestalten

Methoden

- Alexander-Technik, ein integrativer Ansatz, der das authentische Zusammenwirken von innerer Haltung und äußerem Ausdruck betont
- Körperwahrnehmung in den alltäglichen Grundbewegungen (Stehen, Gehen, Sitzen etc.)
- den eigenen Körperausdruck wahrnehmen und mit seinen Wirkungsmöglichkeiten experimentieren
- Selbstbild, Fremdbild und Wirkungen von Körpersprache reflektieren

Zielgruppe

alle am Thema Interessierten

