



## SEMINAR BESCHREIBUNG

### Erfolgsfaktor Körpersprache

#### KURZBESCHREIBUNG

Der Gesamteindruck einer Person hängt zu mehr als 50 Prozent von der Körpersprache ab. Ob Sie Ihr Gegenüber akzeptieren oder ablehnen, ob es Ihnen sympathisch ist oder Sie nicht interessiert: Ihr Körper spricht es aus, und das Gegenüber nimmt es (unbewusst) wahr! In dem Seminar lernen Sie daher, auf Ihre Haltung, Gestik, Mimik und Stimme zu achten. Sie erfahren, warum das Gesagte mit den Körpersignalen übereinstimmen sollte, und wie Sie auf andere authentisch und stimmig wirken. Zudem atmen Sie richtig, achten auf Ihre Körperhaltung und treten sicher auf. Wenn Sie Ihren Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen, werden und wirken Sie gelassen, selbstbewusst, überzeugend. Sie fühlen sich wohl und drücken das aus!

#### IHR NUTZEN

Sie verbessern mit Atmung und Haltung Ihre Wirkung auf andere.

Sie steigern ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein durch Wissen über sich und Ihren Körper.

#### SCHWERPUNKT

Im Zentrum des Seminars stehen praktische Übungen zur Körpersprache, durch die sich die Teilnehmenden bewusster wahrnehmen und daraus Handlungsoptionen ableiten.

#### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitende

#### THEMEN

Grundlagen der Körpersprache

- Stehen und Haltung
- Gehen
- Mimik und Gestik

Mechanismen der Körpersprache

- Körpersprache zwischen Instinkt und Macht
- Was man sagt, während man nichts sagt
- Die tägliche Flut der Signale

Erfolgsfaktor Körpersprache

- Der Blickkontakt
- Atmung und Atemsteuerung
- Der Auftritt: Sprechen und Stimme

Praktische Übungen und Rollenspiele in Beispielsituationen

#### LEHRMETHODEN

Die Inhalte werden praxisorientiert in einem Mix aus Vortrag und Beispielen vermittelt. In Einzel- und Gruppenreflexionen üben die Teilnehmenden an ihrem individuellen Auftritt.

#### HINWEIS

Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Schuhe mit.

#### TERMINE

07.09.20, 11:00 - 09.09.20, 16:00

Nürnberg

Preis: 1.710 EUR

#### DAUER

3 Tage

#### TEILNEHMERZAHL

8

#### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon +49 911 9619-458

Telefax +49 911 9619-199

#### KONTAKT

Ute Sperling

E-Mail [u.sperling@ard-zdf-](mailto:u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon +49 911 9619-367

Telefax +49 911 9619-199

#### SEMINARNUMMER

44 145