

0475 Körpersprache

Fremd-und Eigenwahrnehmung im Umgang mit Anderen

Manche Kommunikation in sowohl im Beruf wie im Alltag „gelingen gut“ – manche hinterlassen einen schalen Geschmack. Es bleibt das Gefühl, die eigene Botschaft nicht richtig vermittelt zu haben. Man erlebte das Gespräch vielleicht als nicht Ziel führend und mehr Probleme als Lösungen aufgeworfen zu haben. Manchmal lassen sich Sichtweisen und Positionen in Gesprächen nicht gut aufeinander abstimmen. Oder man fühlt sich schlicht unwohl in bestimmten Status-Konstellationen und scheint immer wieder in diese zu tappen. Doch: WARUM?

Darauf gibt es viele Antworten – 2 Aspekte werden wir in dem Seminar Körpersprache: Fremd- und Eigenwahrnehmung im Umgang mit Anderen beleuchten.

- Die verbalen Sprachmuster: was habe ich gesagt, wie habe ich es gesagt?
- Was waren die körpersprachlichen Signale? Was ist also an Informationen über alle Kanäle hinweg „angekommen“?
- Wo und wie sollte ich bei mir sowie bei meinen Partnern hinschauen?

Wir kennen die eigenen körpersprachlichen Signale nicht oder zu wenig, wir können sie auch beim Gegenüber oftmals nicht (richtig) deuten. Häufig ist uns auch die Wirkung unseres „Textes“ im Zusammenspiel mit der momentanen Körpersprache nicht bewusst.

Die Lernziele:

- Uns selbst, unsere inneren Einstellungen und Körper-Haltungen ändern
- die Art mit diesen neuen Herausforderungen umzugehen
- Sprache und Körpersprache zu synchronisieren

Daran arbeiten wir in diesem Seminar – vom ersten Moment an praxisorientiert.

Die Inhalte:

- Körpersprache – Körperspracheanalyse
- Arbeit an der verbalen Ausdrucksform gepaart mit kongruenter Körpersprache
- Herausarbeiten der Einflussfaktoren, die unter Ihrem Einfluss stehen
- Erarbeitung neuer, professioneller Muster zur Anwendung in schwierigen Alltagssituationen

Die Methoden:

Gruppen-, Team- und Einzelarbeit um Selbst- und Fremdwahrnehmung praktisch zu trainieren

Die Trainerin:

Nora Dirisamer, Schauspielerin



Kursbuchung und weitere Details unter **0475** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe