Körpersprache wirkt

Signale verstehen und bewusst reagieren

Körpersprache kann sichtbar machen, was Worte nicht ausdrücken. Nonverbale Botschaften schwingen mit, wenn Emotionen, Gedanken und innere Haltung sich im Körper abzeichnen.

Was jemand sagt und was jemand meint, ist nicht immer deckungsgleich. Der Körper liefert Zusatzinformationen, welche helfen, eine Aussage besser zu verstehen.

Freude, Aufmerksamkeit, Interesse, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Stress und Ärger verändern den körperlichen Ausdruck. Die Fähigkeit, nonverbale Botschaften wahrzunehmen und angemessen zu reagieren, verbessert die Lebensqualität aller Beteiligten. Mit einer bewussten Körpersprache lassen sich schwierige Situationen positiv verändern.

Der Kurs unterstützt Sie, körpersprachliche Ausdrucksformen zu erkennen und besser zu verstehen. Sie befassen sich mit der Wirkung ihrer eigenen Körpersprache und den Signalen, die sie bei anderen Menschen wahrnehmen.

Praktische Übungen, konkrete Beispiele aus dem Alltag und individuelle Tipps zeigen auf, welche Körpersprache hilfreich und authentisch ist.

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken, sterbenden und älteren Menschen und weitere interessierte Personen

Datum

Montag, 31. Oktober 2016

Zeit

09.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung

Käthi Vögeli,
Regisseurin, Theaterpädagogin, Lehrbeauftragte für Theater,
Coach für Körpersprache, Stimme, Auftritt

31.10.2016, kv