

## Körpersprache - Basis Know-how

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

Basiswissen über Körpersprache unterstützt uns in der Kommunikation, in Stresssituationen und aussergewöhnlichen Herausforderungen.

### ZIELE

- Sie kennen Kategorien, Körpersprache zu beobachten.
- Sie erfahren die Wirkung von Körpersprache.
- Sie beurteilen Körpersprache im Kontext einer Situation.
- Sie wissen, welche Körpersprache im Berufsalltag hilfreich ist.
- Sie können mit einer bewussten Körpersprache eine Situation positiv verändern.

### INHALTE

- Basiswissen und Wirkung von Körpersprache
- Körperbewusstsein
- Veränderung der Körpersprache bei Emotionen, Stress, Aggression
- Hoch- und Tiefstatus
- KörpersprachSchach ©
- Körpersprache international / interkulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- konkrete Beispiele aus dem Berufsalltag

Sie befassen sich im Kurs mit der Wirkung ihrer eigenen Körpersprache und den Signalen, die sie bei anderen Menschen wahrnehmen.

Praktische Übungen, Theorie-Inputs, konkrete Beispiele aus dem Berufsalltag und individuelle Tipps zeigen auf, welche Körpersprache authentisch und für Ihre Berufstätigkeit hilfreich ist.

### TEILNEHMERKREIS

nach Absprache, z.B.

- für alle Mitarbeitenden aus allen Bereichen und Funktionen
- für Mitarbeitende mit Führungsaufgaben

Stand Jan 2015, kv