

## **Körpersprache - Basis Know-how**

Basiswissen über Körpersprache fördert eine gute Kommunikation, hilft in Stresssituationen und optimiert den Kontakt mit Kunden und im Team.

### *Ziele*

Die Teilnehmenden

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

### *Inhalt*

- Basiswissen über Körpersprache
- Wirkung der eigenen Körpersprache und Signale der Mitmenschen
- Veränderungen bei Emotionen, Stress, Aggression
- Wechselwirkung Körper - Psyche
- Hoch- und Tiefstatus
- Körpersprache international - Interkulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Konkrete Beispiele aus dem Berufsalltag

### *Arbeitsweise*

Praktische Übungen, konkrete Beispiele aus dem Berufsalltag, Theorie-Inputs, individuelle Tipps.

*Stand Mai 2017, kv*