

Praktisches Körpersprachetraining mit AHA-Effekt

Haltung - Ausdruck – Wirkung **Körpersprache und Flexibilität als wesentliche Elemente** **zur Gestaltung der Kommunikation**

Körpersprache wirkt immer unmittelbar und entscheidet darüber, wie kompetent und durchsetzungsstark Sie auftreten. Wo ist die Grenze zwischen souverän und arrogant? Wo ist die Grenze zwischen teamfähig und zu nachgiebig?

Das Prinzip Hochstatus und Tiefstatus: Der interaktive Status nach Keith Johnstone wirkt unabhängig vom gesellschaftlichen Status und ist an klaren körpersprachlichen, stimmlichen und verbalen Signalen zu erkennen.

Erleben Sie in konstruktiver Atmosphäre die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung. Stärken Sie Ihre Wahrnehmung für Ihr Gegenüber. Lernen Sie Statuskämpfe zu erkennen und wandeln Sie diese in ein Statusspiel!

Hierbei geht es um das Erweitern und Verstärken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten im Einklang mit der authentischen Persönlichkeit.

Nutzen

Sie lernen, in unterschiedlichen Situationen Ihres beruflichen Alltags (bspw. in Arbeitgeber- oder Klienten-Beratungsgesprächen, bei der Akquise, in Verhandlungen oder Konfliktgesprächen u.a.m.) mit verbalen und non-verbalen Mitteln flexibel umzugehen, dabei authentisch zu bleiben, die Gespräche konstruktiv zu gestalten und die Würde aller Beteiligten zu wahren.

Sie stärken Ihre Wahrnehmung für „Macht-“ und „Ohnmacht-Spiele“. Dadurch können Sie zwischen verschiedenen Strategien wählen, flexibel bleiben und Ihren Status im Gespräch lebendig verändern.

Inhalte

Anhand praktischer Übungen erfahren Sie die wechselseitige Wirkung von innerer und äußerer Haltung – bei sich und bei anderen.

In erprobten Situationen aus Ihrer Erfahrungswelt loten Sie die unterschiedliche Körper- und Wortsprache aus. Sie wählen verschiedene Ausdrucksmittel und bekommen konstruktives feedback: Wann wirken Sie durchsetzungsstark, wann distanziert? Welche Signale senden Sie aus: Freundlichkeit oder Unsicherheit?

Durch Ausprobieren, Üben und Austausch steigern Sie das Bewusstsein über Ihre eigene Wirkung und das Prinzip des Hoch- und Tiefstatus.

Methoden

Als erfahrene Improvisationstheaterschauspielerin verfügt Monika Eßer-Stahl über ein Füllhorn interessanter Methoden, die den Workshop erlebnisorientiert und abwechslungsreich gestalten. Als systemischer Coach unterstützt Monika Eßer-Stahl Sie auch auf der Ebene der verbalen Kommunikation.

In entspannter und wertschätzender Atmosphäre erleben Sie in einfachen, aber wirkungsstarken Übungen wie Kommunikation gut funktioniert, wie man unterschiedlich reagieren und dadurch Kontakte konstruktiver gestalten kann.

Dabei darf gelacht werden – durch die Übungen angeregt und immer miteinander und nicht übereinander!

Termin Montag 27.09.2021, 14 Uhr bis Mittwoch 29.09.2021 um 13 Uhr

Ort Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

Trainerin Monika Eßer-Stahl
Schauspielerin für Theater und Improvisationstheater,
Trainerin, systemischer Coach sowie Ehefrau und
Mutter.
Ihre Arbeit orientiert sich an dem Satz von Plutarch:
„Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß, das gefüllt werden
muss, sondern ein Feuer, das entzündet werden will.“
Mehr Infos unter www.monikaesserstahl.de



Investition Seminargebühr: € 490.-
Seminarpauschale (Übernachtung Vollpension im
Einzelzimmer; Raumnutzung; Mineralwasser): € 189.-

Teilnehmende max. 15

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt
Reservierungen sind auf Anfrage möglich

Anmeldung info@juergenlaenge.de

Sonstiges Jürgen Länge wird beim Seminar anwesend sein