

PARLA®-Trainings 2018

Ihr Körper spricht Bände Körpersprache verstehen und nutzen

Ziele

Ein Augenzwinkern, ein Stirnrunzeln, ein Zucken im Mundwinkel – kleine Signale des Körpers, die Bände sprechen. Nicht nur der erste Eindruck wird von unserer optischen Wirkung maßgeblich geprägt. Die Sprache des Körpers zu erlernen gleicht manchmal dem Lernen einer Fremdsprache. Wir nehmen sie schnell und oft unbewusst wahr. Auch der Sender ist sich seiner Botschaften nicht unbedingt bewusst, wird aber mit dem, was er an nonverbaler Kommunikation ausdrückt identifiziert. Manche Menschen haben die volle Aufmerksamkeit, wenn sie einen Raum betreten. Oft sind es dieselben, die sich bei Gesprächen oder Verhandlungen besser durchsetzen.

Ihr Nutzen

Lernen Sie mit Hilfe von Körpersprache, sich und Ihren Gegenüber besser zu entschlüsseln und besser zu führen. Machen Sie sich Ihre selektive Wahrnehmung bewusst und hinterfragen Sie Ihre Einschätzung. Überprüfen Sie Ihre eigene Wirkung, damit Sie so ankommen, wie Sie ankommen möchten. Nutzen Sie den Körper, um Ihre Souveränität und Ihre Präsenz zu stärken. Beeinflussen Sie Ihr eigenes Fühlen und Denken über Ihren Körper. Hier erleben Sie, wie Sie es schaffen, Ihren Raum einzunehmen und zugleich eine gute Beziehung zu Ihrem Gegenüber herzustellen. Wenn Sie auf Augenhöhe kommunizieren, ist es leichter, andere für die eigenen Ideen zu gewinnen.

Inhalte

- Ohne Worte – Der 1. Eindruck ist visuell
- Selbst- und Fremdbild – Wie denke ich, dass ich wirke und wie wirke ich tatsächlich?
- Körpersprache wirkt – aber wie? Beispiele und Deutungen
- Mit Standing selbstsicher auftreten, präsent sein und stimmig wirken
- Der Händedruck spricht Bände und mit Bewegung bewegen
- Blick-Kontakt – was besagen die Augenbewegungen des Gegenübers und wieviel Kontakt ist richtig
- Der Gefühlsindikator Mimik – die Sympathiebrücke Lächeln und mehr
- Ausstrahlung kommt von innen – was Ihre innere Haltung damit zu tun hat
- Embodiment – wie Sie über Ihren Körper Ihr Fühlen und Denken beeinflussen können
- Sich stärken und Wirkung multiplizieren – Power Posing und andere Techniken
- Pacing – Leading – damit die Chemie stimmt
- Hoch- und Tiefstatus in Raum und Zeit – das Beziehungsspiel

Methoden

Live-Erlebnis von Körpersprachefallbeispielen, Feedback zu Ihrem Verhalten und Ihrer Wirkung, Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum und Diskussion, viele praktische Übungen, Haltungsarbeit, Reflektion und Transfer.

Seminarleiterin

Anja Oser, Geschäftsführerin [PARLA GmbH & Co. KG](#)

- geb. 1968, Wohnort: Heidelberg
- seit über 20 Jahren Expertin für erfolgreiches Sprechen, Führen und Selbstmanagement
- Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin, DGSS; Sprachwissenschaftlerin Anglistik/Romanistik
- Systemischer Coach, NLP Master, **wingwave**®-Coach, Integraler Businessberater, Unternehmensberaterin/ Organisations-entwicklerin nach Trigon und SySt



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

05.-06. Juli 2018

Ort

Hotel im Raum
Heidelberg

Dauer

1. Tag; 10 - 18 Uhr
2. Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Anja Oser

Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

Investition

990 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe

offen