

*Basisseminar:*

## Sagen, ohne zu sprechen

*Nonverbale Kommunikation durch Körpersprache*

### Wer profitiert davon?

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, die ihre Körpersprache, Mimik und Gestik neu erfahren oder verbessern möchten, um auch ohne Worte zu wirken und ihr Anliegen zu unterstützen

### Ausgangssituation:

Sie haben sich wochenlang auf eine wichtige Präsentation vorbereitet, beherrschen alle Inhalte, haben sich mitreißende Anekdoten und glasklare Folien zurechtgelegt und gehen gut gelaunt und ohne Lampenfieber in den Termin.

Doch nachher müssen Sie sich von Kollegen anhören, dass Sie nervös, unmotiviert, kraftlos und uninteressant gewirkt haben. Wie kann das sein, wo Sie sich doch so gut dabei gefühlt haben?

Wenn Sie auch schon einmal eine solche Diskrepanz zwischen Ihrem Gefühl und Ihrer Wirkung erlebt haben, dann ist das Seminar „Sagen, ohne zu sprechen“ genau das Richtige für Sie.

### Die wichtigsten Themen im Überblick:

- *Wie wichtig ist Körpersprache wirklich in der Kommunikation?*
- *Wie finde ich die richtige Körpersprache, die zu meinem Körper passt?*
- *Wie nehme ich mir Raum und schaffe Aufmerksamkeit?*
- *Wie stehe ich sicher und souverän?*
- *Wie sitze ich gelassen mit und ohne Tisch?*
- *Wohin mit den Armen und Händen?*
- *Wie rede ich auch mit den Händen und verstärke meine Worte durch Gesten?*
- *Wie begrüße ich sympathisch mit einem Handschlag?*
- *Wie animiere ich mein Gegenüber durch das Spiegeln seiner Körpersprache?*

### Optionale Videoanalyse:

nein

### Teilnehmerzahl:

10-14 Teilnehmer/innen

### Wie lange?

4-6 Stunden

### Empfohlene Folgeseminare:

- ▶ [Sagen, ohne zu sprechen II](#)
- ▶ [Wie ein offenes Buch](#)
- ▶ [Wirken & Bewirken](#)
- ▶ [Ich sehe was, was du nicht siehst](#)
- ▶ [Unerwartetes erwarten](#)