

## SI-EL-PE-007-2-1 Körpersprache zielführend einsetzen - Körperlinguistik

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Körpersprache entscheidet in Sekundenbruchteilen über Sympathie, Vertrauen und Durchsetzungsvermögen. In diesem Online-Seminar lernen Sie, nonverbale Kommunikation systematisch zu verstehen und bewusst einzusetzen, ohne dafür reisen zu müssen. Sie erkennen Mikroexpressionen bei Ihrem Gegenüber und steuern Ihre eigene Wirkung gezielt. Über Live-Video trainieren Sie praxisnah und erhalten direktes Feedback von unserem Dozenten und der Gruppe. Auf Basis psychologischer Erkenntnisse von Paul Ekman und Albert Mehrabian entwickeln Sie ein Gespür für die feinen Nuancen von Gestik, Mimik und Körperhaltung. Sie trainieren, wie Sie in Verhandlungen, Mitarbeitergesprächen und Präsentationen souverän und authentisch wirken.

### **Körpersprache im Beruf: Wann nonverbale Kommunikation entscheidend ist**

Im Geschäftsalltag senden und empfangen Sie pausenlos nonverbale Signale. Ein sicherer Händedruck, ein offener Blick oder eine ruhige Haltung können ein Gespräch von Beginn an positiv prägen. Umgekehrt verraten verschränkte Arme, ausweichender Blickkontakt oder nervöse Gesten Unsicherheit oder Ablehnung, auch wenn Ihre Worte anderes sagen. In diesem Seminar lernen Sie, diese widersprüchlichen Botschaften zu erkennen und aufzulösen. Sie verstehen, wie die 7-38-55-Regel von Mehrabian funktioniert: Bei emotionalen Botschaften zählen Worte nur 7 Prozent, Tonfall 38 Prozent und Körpersprache 55 Prozent. Sie nutzen diese Erkenntnisse, um kongruent zu kommunizieren und Ihre Botschaften überzeugend zu transportieren.

### **SEMINARINHALTE**

#### Grundlagen der Körperlinguistik: Was Körpersprache verrät

- > Psychologische Basis nonverbaler Kommunikation verstehen
- > Mikroexpressionen nach Paul Ekman erkennen und deuten
- > 7-38-55-Regel richtig anwenden in beruflichen Situationen
- > Unterschied zwischen bewussten und unbewussten Signalen
- > Kulturelle Unterschiede in der Körpersprache berücksichtigen

#### Körpersprache deuten: Signale richtig lesen

- > Gestik analysieren: Offene versus geschlossene Haltung
- > Mimik entschlüsseln: Echte und gestellte Emotionen unterscheiden
- > Proxemik nutzen: Distanzzonen verstehen und respektieren
- > Blickkontakt dosieren: Zu viel wirkt aufdringlich, zu wenig unsicher
- > Kongruenz prüfen: Widersprüche zwischen Worten und Körpersprache

#### Körpersprache gezielt einsetzen: Ihre Wirkung steuern

- > Selbstbewusste Körperhaltung trainieren für Präsentationen
- > Gestik bewusst nutzen: Größere Bewegungen, klare Signale
- > Mimik authentisch einsetzen: Sympathie ohne Verstellung
- > Nervosität kontrollieren: Selbstberuhigende Gesten vermeiden
- > In Verhandlungen Dominanz oder Kooperation signalisieren

## UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

\* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

## **| SEMINARGEBÜHR**

### **> Öffentliche Seminare / 1.090,00 € netto zzgl. MwSt.**

#### **Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet**

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

### **> Individuelle Seminare / 1.090,00 € netto zzgl. MwSt.**

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching**

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

### **> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage**

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen**

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

**Telefon:** +49 (0)89 89559805

**Telefax:** +49 (0)89 87577306

**eMail:** [kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)