

Lebendiger Körperausdruck

Seminar für Studierende aller Fachrichtungen

Angebot für Universitäten und Hochschulen

Beschreibung

Körpersprache ist entscheidend dafür, wie wir in der Kommunikation mit anderen wahrgenommen werden. Wenn wir uns unseres eigenen Körperausdrucks und dem anderer Menschen bewusst sind, können wir Situationen und Beziehungen aufmerksamer gestalten.

Im Seminar lernst Du, Deinen Körper differenzierter wahrzunehmen und körperliche Signale zu erfassen und einzusetzen, innere Einstellung und äußere Haltung in Einklang zu bringen und dadurch ein souveränes und authentisches Auftreten zu entwickeln und lebendig und flexibel auf Menschen und Situationen zu reagieren.

Im Zentrum stehen praktische, naturgemäß sehr körperbetonte Aufgaben. Du arbeitest alleine, mit Partner:in und in der Kleingruppe. Ihr gebt Euch gegenseitig Rückmeldungen, erhaltet individuelle Hinweise und präsentiert auch mal etwas vor den anderen.

Bitte bringe Freude am Ausprobieren und Austausch sowie warme und bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mit!

Trainer

Dirk Schuka ist freiberuflicher Trainer, tätig in den Bereichen Bildung und Forschung, Gesundheit und Soziales, mit Schwerpunkt auf körperlicher Präsenz und nonverbaler Kommunikation. Weitere Informationen unter www.dirkschuka.de.

Format

- Dauer: 2 oder 3 Tage (bevorzugt gegen Ende der Woche bzw. Wochenende)
- Gruppe: 12–16 Teilnehmende (nach Absprache auch mehr)
- Raum: Größe ca. 60–80 qm, sauberer und glatter Boden (bevorzugt Holz)
- Ausstattung: Stühle; wischbare Schreibgelegenheit (Tafel/Kreide, Board/Marker)
- Honorar: Nach Vereinbarung, zzgl. Spesen (Reise, Unterkunft)