

# Körpersprache bewusst einsetzen

## Seminar für wissenschaftliche/(hochschul-) didaktische Fortbildung

Angebot für Universitäten, Hochschulen, Bildungs- und Forschungseinrichtungen

### **Beschreibung**

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

Im Seminar lernen Sie, Ihren 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. Sie arbeiten alleine, mit Partner:in und in der Kleingruppe. Sie geben sich gegenseitig Rückmeldungen, erhalten individuelle Hinweise und präsentieren auch mal etwas vor den anderen.

Die Herangehensweise setzt keine spezifischen Kenntnisse oder Fertigkeiten voraus. Bitte bringen Sie sowohl warme, bequeme Kleidung als auch Freude am Ausprobieren und Austauschen 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](http://www.dirkschuka.de).

### **Format**

Dauer: 2 oder 3 Tage

Gruppe: 8–16 Teilnehmende

Raum: Größe ca. 40–80 qm; glatter und sauberer Boden, bevorzugt Holz

Ausstattung: Matten, Decken, Kissen, Stühle; Musikanlage; wischbare Schreibgelegenheit

Honorar: Auf Anfrage, zzgl. Spesen (Reise, Unterkunft), ggf. Umsatzsteuer