

## 06.10.2020 | „Body and soul in balance“: Führung überzeugend ver-KÖRPERN

Referentin: Annette Blumenschein

Zeitraum: 09:30-16:30 Uhr

Ort: Nähere Informationen zu Ort und Format werden noch bekanntgegeben

Körperbewusstsein ist eine wichtige Dimension von Selbst-Bewusstsein. Nur in Balance von „body and soul“ gelingt es, die äußeren Impulse unseres Umfeldes sensibel wahrzunehmen, sie innerlich zu verarbeiten und darauf angemessen und authentisch zu reagieren. Ganzheitlich betrachtet, sind wir unser Körper. Innere (Geistes-)haltung und äußere Körperhaltung bilden eine Einheit, sie bedingen sich gegenseitig. Verhandlungstechniken, Rhetorik und Führungsinstrumente sind eine Sache, doch sind es häufig gerade die non-verbale Signale des Körpers, die weitaus stärker auf den Gesprächspartner wirken. Meist konzentrieren wir uns jedoch vor allem auf Sprache und Inhalt. Wer authentisch sein möchte, sollte den eigenen Körper und die von ihm ausgesendeten Signale kennen und nutzen können. Denn: nur, wenn man weiß, was man tut, kann man machen, was man will.

In diesem Workshop geht es darum, die persönliche Note zu unterstreichen, sich der eigenen Ausstrahlung durch Selbst- und Fremdwahrnehmung bewusst zu werden. Körperbewusstsein kann so als zusätzliche (non-verbale) Informationsquelle der zwischenmenschlichen Kommunikation genutzt werden. Wer verbale und nonverbale Kommunikation gezielt kombinieren kann, unterstreicht die eigene Persönlichkeit und gelangt zu effektivem Auftreten durch Ausdrucksstärke. Der Workshop bietet Frei-Raum zum Ausprobieren, zur Selbstreflexion und zum Erfahrungsaustausch. Dabei geht es sowohl um aktive Körperarbeit als auch um fachliches Know How.

### Inhalte:

- Die Einheit von Sprache und Körpersprache - innere und äußere Haltung in Einklang bringen
- Grundlagen der Körpersprache: Was wir non-verbal sagen
- Die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung
- Vom Hoch- und Tiefstatus und der Begegnung auf gleichwertiger Ebene
- Haltungsanalyse im Stehen, Gehen, Sitzen
- Eindruck hinterlassen: Körpersprache verstehen und gezielt einsetzen
- Mehr Selbstbewusstsein durch Selbst-BEWUSSTsein: Bewusste Selbstwahrnehmung als Basis der eigenen Ausdrucksstärke
- Scharfsinniges Wahrnehmen von Botschaften „zwischen den Zeilen“
- Deutung und Wirkung von Körpersprache auf die Kommunikationspartner
- Authentische und effektvolle Anwendung körpersprachlicher Signale in spezifischen Situationen des Alltags

**Online-Anmeldung** unter <https://gleichstellung.uni-mainz.de/anmeldung/>

**Nähere Informationen:** Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 00-404 | [prowewin@uni-mainz.de](mailto:prowewin@uni-mainz.de) | <https://gleichstellung.uni-mainz.de/> | Tel. 06131/39-25783