Authentisch und klar – Körpersprache richtig anwenden und mein Gegenüber besser einschätzen

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M572525

Beginn Mittwoch, 03.11.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Constanze von Poser

Kursentgelt 269,00 €

Wir kommunizieren immer auf drei Ebenen: verbal, paraverbal und nonverbal. Dabei macht die Körpersprache den größten Teil unserer Wirkung aus – oft ohne, dass wir es bemerken. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Gestik, Mimik und Körperhaltung gezielt einsetzen können, um authentisch, empathisch und selbstbewusst aufzutreten. Sie lernen, Signale bei Ihrem Gegenüber besser zu erkennen und zu verstehen – und wie Sie durch bewusste Körpersprache Gespräche, Präsentationen oder Online-Meetings positiv beeinflussen können. Zahlreiche praktische Übungen, Rollenspiele und Reflexionen stellen sicher, dass Sie das Gelernte direkt in Ihren Alltag übertragen können.

Inhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körpersprache und Gefühl: Wie sie sich gegenseitig beeinflussen
- Wahrnehmungsfilter – wie wir die Welt und andere durch unseren „Filter“ interpretieren
- Körpersprache gezielt für überzeugendes Auftreten nutzen
- Wertschätzung und Präsenz durch Haltung, Mimik, Stimme
- Versteckte Emotionen beim Gegenüber wahrnehmen und positiv damit umgehen
- Besonderheiten in der Online-Kommunikation
- Analyse der eigenen Körpersprache durch Video-Feedback

Zielgruppe: Alle, die ihre nonverbalen Fähigkeiten bewusst einsetzen, die Wirkung auf andere verbessern und mehr Sicherheit im persönlichen Auftreten gewinnen möchten – ob im Beruf, Ehrenamt oder Privatleben.

Hinweis: Bitte bringen Sie zum 2. Seminartag Ihren eigenen Laptop/Tablet o.ä. mit.

Über die Dozentin: Freiberufliche Trainerin/Dozentin an verschiedenen Akademien bzw. Fachhochschulen mit Seminaren/Trainings zu den Themen Kommunikation, Resilienz, Rhetorik, Führung und persönliches Auftreten seit über 20 Jahren. Zudem ganzheitliche Coachin und Supervisorin, die Menschen/Teams unterstützt, bewusster zu agieren, Blockaden zu lösen, eigene Ziele zu definieren bzw. zu erreichen und Konflikte zu lösen. Dabei werden Techniken aus dem energetischen Coaching, dem Resilienztraining, dem Neurolinguistischen Programmieren, dem systemischen Coaching sowie der EmotionCode genutzt.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
04.11.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
05.11.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

zur Kursdetail-Seite