

# KÖRPERSPRACHE- WORKSHOP FÜR FRAUEN\*

ENTSPANNT UND SOUVERÄN KOMMUNIZIEREN

27 & 28. SEPTEMBER 2024

CEVI REGION BERN, PAVILLION,

RABBENTALSTRASSE 69, 3013 BERN



**Möchtest Du entspannter und effektiver und spontaner im Alltag und Arbeitsfeld (re-)agieren? In für Dich herausfordernden Situationen souverän kommunizieren- ohne Dich verbiegen zu müssen? Du wolltest immer schon mal mehr zum Thema Körpersprache wissen oder hast vielleicht auch schon konkrete Fragen dazu? Oder wünschst Du Dir wertschätzendes Feedback zu Deinem Auftreten? Dann bist Du in diesem Workshop goldrichtig!**

**Körpersprache-Workshops mit Nicole sind anders als die gängigen Seminare zu diesem Thema, denn sie legen den Fokus auf Authentizität. Konkret bedeutet das, dass es nicht darum gehen wird, bestimmte „richtige“ Gesten anzutrainieren oder gar „falsche“ auszutreiben- wir Menschen erkennen nämlich intuitiv, wenn eine Person versucht, anders zu wirken, als sie ist. Deswegen geht es in diesem Workshop darum, Dein ganz persönliches Körpersprache-Potential zu erkennen und es gezielt und effektiv zu erweitern. So bleibst Du auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und strahlst Klarheit, Ruhe und Professionalität aus. It's your time to shine!**

## Nutzen

- Deine Selbst- und Fremdwahrnehmung wird sich schärfen
- Du bekommst wertschätzendes und fundiertes Feedback zu Deiner nonverbalen Kommunikation und Deinem Auftreten
- Du erlernst Strategien zum bewussteren Umgang mit eigener und fremder Körpersprache
- Du erhältst Tipps und Tricks, die Du direkt umsetzen kannst
- Du wirst Dein individuelles Körpersprache-Potenzial besser verstehen und einsetzen können
- Du wirst entspannter vor Menschen sprechen
- Du verstehst, warum Du wie nonverbal reagierst in für Dich herausfordernden Situationen und wie Du das ändern kannst- wenn Du möchtest.
- Du bekommst Antworten auf Deine persönlichen Fragen zum Thema Körpersprache- denn wir sind alle unterschiedlich und haben unsere ganz eigenen Erfahrungen mit dem Thema gemacht.

## Gut für Dich zu wissen:

Nicole verzichtet bewusst auf den Einsatz von Videoanalysen (wie sie gerne in Workshops dieser Art verwendet werden) und sie wird Dir im Workshop gerne erklären, warum.

## Methodik

Der Workshop ist praktisch angelegt. Ihr werdet viel miteinander in Bewegung sein und die Möglichkeit bekommen, Euch in kleinen und großen Übungen auszuprobieren. Zwischendurch gibt es Inputs durch Nicole, die das Erlebte einordnen und in den Kontext setzen und dabei auch den einen oder anderen "Mythos" zum Thema Körpersprache auflösen werden.

## Programm

### Freitag: Deep dive!

Heute liegt der Fokus auf dem Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung und der Frage, wie Du eine Körpersprache entwickeln kannst, die das ausdrückt, was Du ausdrücken möchtest.

### Samstag: Time to shine!

Heute wird das Gelernte vertieft, ergänzt und integriert. Du bekommst die Möglichkeit, anderen Feedback zu geben und auch selbst Feedback von der Gruppe und Nicole zu bekommen.

## Zeiten

Freitag von 9.30-16.30 Uhr und Samstag von 9.30-15.30Uhr mit einer Mittagspause von 13-14 Uhr

## Leitung

Nicole Günther ist seit 2006 als Trainerin und Coach für Körpersprache und Veränderungsprozesse international unterwegs. Nicole hat langjährige Ausbildungen in Gruppendynamik und Körperpsychotherapie absolviert. Sie ist diplomierte Verhaltensanalytikerin nach Dr. Paul Ekman (Manchester, UK) und Emotions-Coach. Nicole arbeitet humorvoll, achtsam und aufrichtig und die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer:innen stehen bei ihr immer an erster Stelle. Nicles Workshops sind unterhaltsam, tiefgehend und wirken garantiert nach.

Mehr zu Nicole unter [www.Gleichstellung4D.de](http://www.Gleichstellung4D.de)

## Kosten

Regulär: CHF 580

Ermässigt (Mitglieder der SVIN): 480 CHF

## Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

## Anmeldung bis 31. August 2024 über die SVIN-Webseite

CHF 50.- Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 15. September. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzteilnehmerin wird jederzeit akzeptiert.