Birgitta Juchems

How you think is what others get! - Wie mentale SteuErungsprozesse Körperhaltung und Körpersprache beeinflussen

"Veränderung beinhaltet, eine Aktivität entgegen der Gewohnheit des Lebens auszuführen."
F.M. Alexander (1869-1955)"

Seminar C
17.03.2014: 10:00 – 13:00 Uhr

Die richtige Balance zwischen Verantwortlichkeit und Kooperation zu finden ist eine täglich neue Herausforderung. Insbesondere bei Führungskräften ist nicht nur wichtig ‚was', sondern auch ‚wie' sie etwas sagen. Beim ‚wie' werden die Bedeutung von Stimme, Körpersprache und Körperhaltung meist unterschätzt, und es kann zu Irritationen, Missverständnissen und Irrtümern kommen. Die Folgen sind oft kräftezehrend und alles andere als gesundheitsfördernd. Natürlich gehören zu einer gelingenden Kommunikation immer zwei Parteien; die Führungskraft ist in einer besonderen Verantwortung und sollte regelmäßig reflektieren, wie sie wahrgenommen wird, und ob diese Wahrnehmung dem entspricht, was sie erreichen möchte. Das Seminar soll dafür sensibilisieren, den Blick dafür zu öffnen, dass es lohnt, sich der soft skills in der Kommunikation bewusst zu werden, sie zu beeinflussen und sie gezielt nutzbar zu machen. Der effektive Einsatz mentaler Steuerungsprozesse und eine bewusste innere Haltung tragen zu mehr Zufriedenheit und damit zu einer gesundheitsförderlichen Arbeitsweise bei – nicht nur bei Führungskräften selber, sondern auch in der Kommunikation mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Seminarziele:

- Verbesserung der Körperhaltung und Körperspannung
- Erarbeitung von angemessenen und zielgerichteten Selbstinstruktionen
- Schulung der Selbstbeobachtung
- Mehr Bewusstheit über die eigene Körpersprache und die Körpersprache anderer
- Abbau von Stress und innerer Anspannung

Seminarinhalte:

- Einführung: mentale Konzepte und körpersprachlicher Ausdruck
- Zielklärung und -setzung bezogen auf die von den TeilnehmerInnen gewählten Beispiele
- Abgleich Selbst- und Fremdbild

Birgitta Juchems, Coach und Trainerin der Konzepte GmbH Königswinter, Studium der Sprachheilpädagogik an der Universität zu Köln, Ausbildung zur Lehrerin für Alexander-Technik und zum systemischen Business Coach, Gründung und Leitung der Praxis Sprache-Sprechen-Stimme, Düsseldorf. - Birgitta Juchems unterstützt Menschen darin, sich an ihre eigenen Kompetenzen anzubinden, Potentiale in Handlungsoptionen zu wandeln und neugierig auf die vielen Chancen zu bleiben, die in Veränderungsprozessen stecken.

Birgitta Juchems, Konzepte GmbH, Wintermühlenhof, 53639 Königswinter
Tel.: 02223/2966710, E-Mail: b.juchems@konzepte.com, www.konzepte.com