

## Seminar-Info

# „Gut rüberkommen“ im beruflichen Alltag: Gestik, Mimik und Rhetorik bewusst einsetzen

### Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Stimme und Körpersprache öffnen Türen und ebnen Wege.  
Woran liegt es, dass manche Menschen einfach immer „gut ankommen“?  
80% der Kommunikation zwischen zwei Menschen läuft auf einer nonverbalen Ebene ab.

In diesem Seminar lernen Sie den bewussten und positiven Einsatz von Stimme und Körper-sprache kennen. Sie erfahren, wie Sie durch richtige Atmung Stimme, Klangfarbe und Tonfall beeinflussen können und in welcher Weise sich körperliche Merkmale, wie Haltung, Mimik, Gestik und Blickkontakt, bewusst nutzen und einsetzen lassen.  
Ergänzend dazu, werden die Grundregeln der Rhetorik vorgestellt. Als "die Kunst der Rede" stellt die Rhetorik Ihnen die Mittel bereit, Ihr Gegenüber zu überzeugen.

Das Seminar besteht aus einer theoretischen Einführung und vielen praktischen Übungen. Sie arbeiten Ihre individuellen Stärken heraus und trainieren Möglichkeiten, Ihre Selbstwirksamkeit gezielt zu verändern. Praktische Tipps sichern den Transfer in den beruflichen Alltag. Die Wahrnehmung für den eigenen Ausdruck sowie auch die Wahrnehmung anderer wird geschärft.  
Im Training in der Gruppe, OHNE Videokamera und mit viel Humor!

### Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie kennen die Bedeutung nonverbaler Kompetenzen für die persönliche Wirkung
- Sie kennen die Grundlagen der Rhetorik
- Sie wissen, warum Sie wie auf andere Menschen wirken
- Sie lernen körperliche Merkmale, wie Haltung, Mimik, Gestik, und Blickkontakt bewusst für sich zu nutzen und dadurch Ihre Selbstwirksamkeit zu verändern
- Sie entwickeln die Fähigkeit, auf körpersprachliche Signale Ihrer Umwelt frühzeitig einzugehen und steigern dadurch Ihre soziale Kompetenz.

### An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Hamburger Betrieben und Behörden, die ihren Blick dafür schulen möchten, nonverbale Signale richtig zu deuten und den eigenen Auftritt bewusst verbessern wollen.

### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Mittwoch und Donnerstag, 30.03. + 31.03.2022, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

Die Teilnahme an diesem Seminar ist kostenfrei.  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Tel. 040/38 90 45-63 / -34, Fax: 040/38 90 45-45,  
E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, NetQ. Weiterbildung und Beratung, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg