

## Seminar-Info

### **Gut rüberkommen:**

#### **Gestik, Mimik und Rhetorik im Arbeitsalltag 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 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Beamte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie in Hamburg tätige Selbstständige, die ihren Blick dafür schulen möchten, nonverbale Signale richtig zu deuten und de den eigenen Auftritt bewusst verbessern wollen.

##### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Mittwoch und Donnerstag, 24.06. + 25.06.2026, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

#### **Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.**

Das Angebot von NetQ. wird vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen:  
Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

##### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)