

Bettina Theißen

Schauspielerin | Trainerin | Seminare



Ohne Worte und spricht doch mit

Training für den bewussten Einsatz von Körpersprache

„Wie du kommst gegangen, so wirst du empfangen“
(altes Sprichwort)

Unsere Körpersprache, das heißt: Haltungen, Bewegungen, der Gang, Mimik, Gestik, und unsere gesamte äußere Erscheinung, ist ein starker, wichtiger Kommunikationsweg mit eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Wenn wir authentisch auftreten wollen, ist es hilfreich, den Zusammenhang von „innerer Haltung“ und „äußerer Haltung“ zu kennen und praktisch damit arbeiten zu können.

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt.

Ziel:

- Sich die Ausdrucksfähigkeit des eigenen Körpers bewusst zu machen
- Die Ausdrucksfähigkeit der persönlichen Körpersprache zu stärken
- Sich mit der Interpretation von Körpersprache kritisch auseinander zu setzen
- Authentisches Auftreten zu erleichtern

Methoden:

Praktische Übungen für Körper, Atem, Stimme
Präsentationsübungen, auf Wunsch mit Videoaufzeichnung und Auswertung
Kleine Theorie-Einheiten