

## Fokus Körpersprache – zeigen Sie stimmig, was Sie sagen!

### KURZBESCHREIBUNG

Wie sehr wir unser Gegenüber akzeptieren, ob und wie stark es in uns Interesse und Sympathien weckt – unsere Körper bringen es (wechselseitig) zum Ausdruck. Wir ver-KÖRPERn im wörtlichen Sinn unser Fühlen, Denken und Handeln. Pragmatismus und Emotionen prägen unsere Bewegungen – und umgekehrt. Wir „sprechen“ und kommunizieren miteinander - auch wenn wir schweigen. Rhetorik und Körpersprache wirken immer zusammen: In einem stimmigen Miteinander verstärken sie die Wirkung Ihrer Inhalte, sind sie jedoch unstimmig, relativieren oder konterkarieren sie sich. Vieles davon geschieht unbewusst und wurde nebenbei „gelernt“ – durch Imitation und im Rahmen kultureller Konventionen.

In diesem Seminar erforschen Sie Ihre ganz persönliche Körpersprache. Es geht um die Freude am ganzheitlichen Ausdruck, um eine (selbst)bewusste Wahrnehmung und den praktischen Einsatz Ihrer individuellen Ausdrucksmittel. Wenn Sie Ihren Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen, wirken Sie gelassener, selbstbewusster und überzeugender.

### IHR NUTZEN

- Sie entwickeln Ihre Präsenz und Überzeugungskraft, auch – und gerade – für berufliche Gespräche, Meetings und Präsentationen.
- Sie lernen sich und Ihre physischen Ausdrucksmittel aus anderen Perspektiven kennen.
- Sie blicken mit tieferem Verständnis auf die (nonverbale) Kommunikation anderer Menschen.

### SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen konkrete Übungen mit konkretem Feedback zu Körperhaltung, Atmung, Bewegung, Gestik / Mimik, Video-Aufnahmen und wertschätzende Analysen.

### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter\*innen aus allen Bereichen, die ihre persönliche Wirkung verbessern möchten.

### THEMEN

Grundlagen und Mechanismen der Körpersprache

Balance von eigener Präsenz im Kontext unterschiedlicher Situationen

Die Facetten zwischen „privat / persönlich / offiziell“

Praktische Übungen und Analysen nach klar verständlichen Parametern

### VORAUSSETZUNGEN

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer bereits an einem Rhetorik-Seminar teilgenommen hat, vertieft hier gezielt und bewusst die körperliche Seite des eigenen Auftritts.

### TERMINE

**15.04.2026 (10:00 Uhr) bis**

**16.04.2026 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Jerzy May

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 022