

Was sagt eigentlich mein Körper, während ich PEP mache? PEP boostern durch Bewusstmachung von Körpersprache und ihren Mythen.

Eine der wichtigsten Faktoren für den Erfolg von Therapie und Coaching ist die Beziehung zu deinem Gegenüber.

Die Körpersprache spielt eine wichtige Rolle in der Kommunikation und kann in der Therapie dazu beitragen nonverbale Signale zu erkennen und besser zu verstehen. Wir nehmen die Atmung wahr, die Rötung der Haut oder aufkommende Emotionen.

Doch wie ist es mit unserer eigenen Körpersprache? Bin ich mir meiner Zeichen und Bedürfnisse, die ich aussende, bewusst? Es wäre gut zu wissen, was ich als Coach aussende, denn die Botschaften sind Teil des Systems.

Doch was heißt eigentlich Körpersprache? So viele Mythen und Erzählungen ranken sich mittlerweile um dieses spannende Thema.

In diesem Workshop möchte ich Licht ins Dunkel bringen. Gemeinsam gehen wir auf die Reise, schärfen unsere Sinne und gehen den Mythen auf den Grund. In vielen praktischen Übungen bekommst du nicht nur die Möglichkeit deine PEP-Kenntnisse weiter auszubauen, sondern lernst vor allem auch deine eigenen Signale kennen. Je mehr wir unsere eigene Körpersprache kennen, desto besser kommen wir in Kontakt mit unserem Gegenüber.

Mit der Bewusstmachung der eigenen Körpersprache tragen wir nachhaltig dazu bei, unsere Beziehung und unsere Arbeit zu verbessern.

Die Inhalte des Workshops:

- Körpersprache ein Update.
- Die Mythen der Körpersprache.
- Das System im System.
- Wie nutze ich das Wissen in der PEP?
- Mein Körper und meine Bedürfnisse.
- Die eigene Haltung entdecken.
- Grenzen erkennen und setzen.

Methodisch:

- Kleingruppenübungen
- Selbstreflexion
- Kurzimpulse
- Spielerische Elemente
- Positive Psychologie

Referent: Patrick Herrmann ist Sozialpädagoge, Körpersprachetrainer und Coach der Positiven Psychologie. Lernen

durfte er bei Samy Molcho und Andreas Luckey. Erfahrungen aus der Arbeit in Gefängnissen, Kinderheimen aber auch in DAX Unternehmen gibt er seit einem Jahrzehnt gerne wieder. Körpersprache ist die ehrlichste Form der Kommunikation. Buchautor: 30 min Mut, GABAL Verlag