

institut for **ForaNDRING**

Kroppens sprog.

Bliv klogere på de signaler, du og andre sender.

Bevidst eller ubevidst aflæser vi hele tiden hinandens kropssprog. Vi registrerer små ændringer i mimik, kropsholdning, stemme, og bliver påvirket af dem i vores møde med andre mennesker.

Kropssprog udgør en væsentlig del af det vi kommunikerer, og er ofte den afgørende faktor for om en samtale går godt eller skidt.

Vi kan ikke undgå at kommunikere med vores krop. Hvad enten vi smiler eller har stenansigt, rækker ud eller holder os tilbage. Kroppen kommunikerer hele tiden og andre vil tillægge vores kropssprog betydning. Holder du hånden for munden, vil nogle konkludere at du har noget at skjule. Løfter du det ene øjenbryn, vil andre konkludere at du er skeptisk.

Vi drager altså alle konklusioner om hinanden, bevidst eller ubevidst, på baggrund af, hvordan vi oplever hinandens kropssprog. Kunsten er blot at have tilpas viden og indsigt i kropssprog til at drage *de rette* konklusioner.

Shakespeare skrev, at alle talere holder to taler samtidig. Den, der bliver opfattet med øret og den, der ses med øjet.

Talesproget og kropssproget er som to spor der kører samtidig, når vi kommunikerer. Vi opleves som troværdige, når er overensstemmelse mellem de to spor, som når vi siger; "Jeg er glad for at se dig" – og kropssproget siger det samme i form af et ægte smil, nærværende øjenkontakt og et tilpas afslappet og åbent kropssprog.

Men kommunikationen kan opleves som utroværdig, og nogle gange ligefrem alarmerende, hvis der gives modsatrettede signaler på de to spor.

På kurset lærer du at øge din opmærksomhed og bevidsthed overfor adskillige af de kropslige og stemmemæssige signaler, vi som mennesker udsender – og giver dig en ide om, hvad de kan betyde.

Derudover vil du få mulighed for få en større bevidsthed omkring dit eget kropssprog, og gennem praktisk træning, udvikle dine evner til at nuancere dit kropssprog og det indtryk du gør på andre.

På kurset vil du få en unik mulighed, for at træne og udvikle dine evner i kropssprog, med modspil fra en professionel skuespiller. Du vil helt sikkert opleve dette som kursets udfordrende og inspirerende højdepunkt, - som sjovt og meget, meget lærerigt.

Dit udbytte fra kurset vil være.

- En grundlæggende og veldokumenteret teori om kropssprog.
- Du vil lære at aflæse andres signaler i både krop og stemme.
- Større indsigt i dit eget kropssprog.
- Evne til at optimere dine egne signaler.
- Få nye færdigheder til anvendelse i hverdagen.
- Udvikle dine evner til at kunne påvirke en samtale positivt og skabe større samhørighed.
- Udvikle dine evner til at afgrænse dig selv og udvise autoritet.
- Få mere fokus på samspillet mellem ord og kropssprog, og opnå større troværdighed i din kommunikation.

Værd at vide.

Vores ramme.

- Du vil modtage en velkvalificeret viden og teori.
- Du vil få løbende feedback, som kan støtte dig i din læring og udvikling.
- Du vil få rig mulighed for træne og lære i praksis, og relatere din erfaring til teorien.
- Du vil få relevante metoder og teknikker, som kan gøre det muligt for dig at fortsætte din udvikling efter kurset.

Praktisk information:

Varighed: 1 dag fra 09.00-16.30.

Underviser: Birgitte Dam Jensen.

Deltagerantal: Maks 12 deltagere.

Undervisningen vil både være teoretisk og praktisk, så hav gerne tøj og sko på, som du føler dig behagelig i.

Der vil være forberedelse inden kurset.

For mere information ring på telefon 26 35 45 47 eller på kontakt@institutforforandring.dk