

Workshop i kroppsspråk

Hur förhåller sig ditt kroppsspråk till din omgivning?

Vilka signaler sänder du ut och vilket intryck gör du?

Hur tolkar du andras kroppsspråk?

Hur kan du använda ditt

kroppsspråk för att uttrycka dig på det sätt du önskar?

Bli medveten om ditt kroppsspråk och hur du på bästa sätt kan kommunicera det du vill till din omgivning. Lär dig att uppmärksamma och tolka de signaler och de tecken du sänder ut och möter i din vardag.

Teater Surra erbjuder en workshop om kroppsintyck och kroppsuttryck där deltagarna lär känna sitt kroppsspråk och hur de medvetet kan använda sig av det i sin kommunikation.

En människas kroppsspråk utgör mer än 90% av kommunikationen med andra.

Det är lätt hänt att man bara koncentrerar sig på en människas händer och ansiktsuttryck och glömmer resten av kroppen.

I workshopen gör deltagarna övningar med fokus på olika typer av beteenden, gränsdragningar, revir kroppsspråk och blick, gruppen och individen i rummet. "Hur läser andra mitt kroppsspråk?" "Hur kan jag läsa av andras kroppsspråk?"

Under kursen tittar vi på olika situationer för att se hur vi förhåller oss till kroppen, hur vi använder armar och ben, hur kroppshållningen kan förändras. Vi studerar röstens läge och intonationer som i en kommunikation är avgörande för en bättre förståelse. Vi tittar på vad som händer i en kommunikation när vi gör små förändringar i kroppsspråk och röst.

Innehåll:

Arbeta med:

Blicken

Armarna

Olika typer av hälsningar

Kroppshållning

Gångstil

Rummet

Helheten

Målgrupp

Kursen kan fungera både som teambuilding och kommunikationsträning för företag, föreningar, skolor och organisationer etc.



Kontakt och bokning

Adolfo Celis
adolfo.celis@sensus.se
Tel: 0709- 463103
www.teatersurra.se
www.medis5.se