

# Seminarbriefing: „Körpersprache“

---

Sehen, was in Menschen wirklich vor sich geht

1

Seminar: 2 Tage (Wochenende), jeweils 10-18 Uhr

*mindyourlife* | Dr. Henrik Wahler

## Thema

Die ehrlichste Sprache der Welt – die Körpersprache – sprechen wir zwar unbewusst alle, aber kaum jemand versteht sie wirklich. Dabei wirkt Kommunikation doch vor allem nonverbal. Wenn Sie Interesse an dem haben, was Menschen wirklich denken und fühlen, dann ist unser Seminar genau das Richtige für Sie. In unserem wissenschaftlich fundierten Seminar vermitteln wir Ihnen die wichtigsten nonverbalen Signale anhand ausgewählter Bilder und speziell dafür entwickelter Software.

## Rahmen

- > 2-Tages-Seminar (2 x 8h) am Wochenende
- > Wissenschaftliche Grundlagen der Körpersprache
- > Interaktives Seminar mit vielen praktischen Übungen und Anwendungen
- > Training mit spezieller Software: Gefühle im Gesicht richtig erkennen
- > Ticketpreis: 649 € pro Person

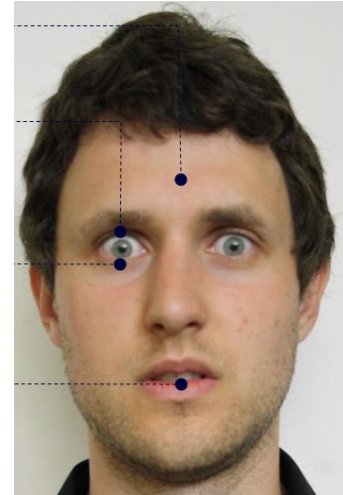
## Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort wird für jedes Seminar individuell festgelegt und an einem gut erreichbaren Punkt im Rhein-Main-Gebiet liegen. Bei der Auswahl des Veranstaltungsortes legen wir Wert auf eine gute Erreichbarkeit mit dem Auto sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Veranstaltungsort wird bei ausreichend Voranmeldungen vor einer verbindlichen Anmeldung bekannt gegeben.



## Inhalte

- > Körpersprache lesen
  - > Die 7 Grundemotionen: Surprise, Fear, Disgust, Anger, Happiness, Sadness, Contempt
  - > Micro Expressions
  - > Lachen und Berühren
  - > Der persönliche Raum
  - > Füße und Beine, Torso, Arme, Hände, Gesicht
  - > Lügen und Täuschung
- > Körpersprache sprechen und leben
  - > Körpersprache als Ressource
  - > Körpersprachen-Trainings
  - > Regeln für den guten ersten Eindruck
  - > Wahrnehmungstrainings



## Die sieben Grundemotionen

Surprise

Fear

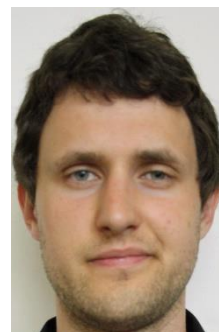
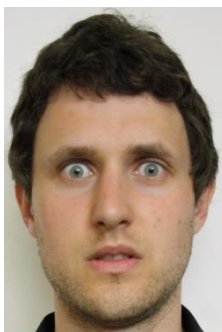
Disgust

Anger

Happiness

Sadness

Contempt



## Zeitplan Tag 1 (8h)

---

10:00 – 10:30	Kennenlernen (30min)
10:30 – 11:00	Selbsteinschätzung (30min)
11:00 – 11:30	Die sieben Grundemotionen I (30min)
11:30 – 11:45	Pause (15min)
11:45 – 13:15	Die sieben Grundemotionen II (90min)
13:15 – 14:15	Mittagspause (60min)
14:15 – 14:45	Micro Expressions (30min)
14:45 – 15:30	Wahrnehmungs-Training I (45min)
15:30 – 16:15	Selektive Wahrnehmung (45min)
16:15 – 16:30	Pause (15min)
16:30 – 17:30	Der persönliche Raum (60min)
17:30 – 18:00	Abschluss und Diskussion (30min)

## Zeitplan Tag 2 (8h)

---

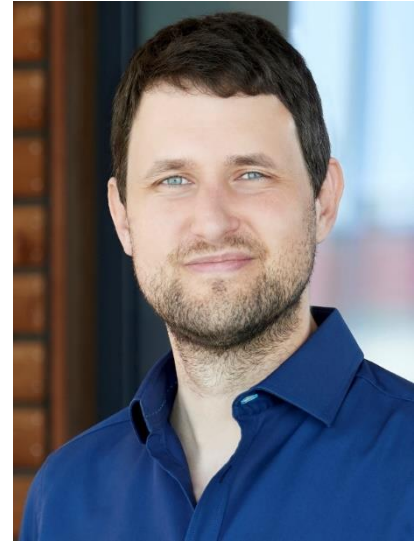
10:00 – 10:30	Rekapitulation des ersten Tages (30min)
10:30 – 11:00	Wahrnehmungs-Training II (30min)
11:00 – 11:45	Lügen und Täuschung (45min)
11:45 – 12:00	Pause (15min)
12:00 - 13:30	Der Rest des Körpers I (90min)
13:30 - 14:30	Mittagspause
14:30 – 15:45	Der Rest des Körpers II (75min)
15:45 – 16:15	Übung zum Rest des Körpers (30min)
16:15 – 16:30	Pause
16:30 – 17:30	Körpersprache als Ressource (60min)
17:30 – 18:00	Abschluss und Diskussion (30min)

# Dr. Hendrik Wahler

---

## Ausbildungen

- > Studium der Philosophie an der Uni Mainz („mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. "Psychologischer Berater")
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Fachartikel (z.B. über die "Philosophische Lebensberatung")



## Tätigkeiten

- > **Vorträge** (Keynote Speaking auf Tagungen & Events)
- > **Seminare** (v.a. Training & Workshops in Unternehmen)
- > **Coaching** (privates & berufliches Einzelcoaching)





# Mein Thema: Das „gute Leben“

„Ich bin Philosoph und besessen vom guten Leben, sowohl in der Theorie (Wissenschaft) als auch in der Praxis (Leben). Deshalb unterstütze ich Menschen dabei, ein gelingendes Leben zu führen. In meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings geht es dabei um die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stress & Resilienz, und Glück.“



		
<p><b>Persönlichkeitsentwicklung</b></p>	<p><b>Stress &amp; Resilienz</b></p>	<p><b>Glück</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentales Wachstum</li> <li>Selbstkenntnis &amp; Authentizität</li> <li>Sinn &amp; Identität</li> <li>Menschenkenntnis, Kommunikation &amp; Empathie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentale Fitness &amp; Gesundheit</li> <li>Umgang mit Belastung &amp; Krisen</li> <li>Psychische Widerstandskraft</li> <li>Zeitmanagement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gelingende Lebensführung</li> <li>Ziele, Werte &amp; Prioritäten</li> <li>Selbstverwirklichung &amp; Lebensplanung</li> <li>Motivation &amp; Erfolg</li> </ul>