

„Mein Körper und ich“

- schlagfertig kontern und überzeugend auftreten -

Lunch Time Lecture von Stephanie Trapp

Donnerstag, 12. Mai 2022 um 13 Uhr

Online: <https://meeting.uol.de/b/drb-cvg-lr0-kbs>

ABSTRACT

Immer wieder geraten wir in Situationen, die unsere verbale und nonverbale Standhaftigkeit erfordern, denn im beruflichen Alltag geht es nicht immer einfach oder fair zu. Beim Präsentieren verunsichert uns die eigene Nervosität, ein Bewerbungsgespräch setzt uns unter Stress und Machtspiele, Dominanzgehabe oder persönliche Angriffe treiben uns in den kommunikativen Tiefstatus. Wer in solchen Momenten die eigene Rhetorik und Körpersprache nicht beherrscht und sich angemessen in Wort und Haltung darzustellen weiß, agiert aus der Defensive, aus der sich der eigene Status schlechter anheben lässt. Für ein selbstsicheres Auftreten ist es daher entscheidend, wie wir unsere innere und äußere Haltung in Einklang bringen und durch ein kongruentes Stimm- und Körperverhalten glaubwürdig überzeugen. Voraussetzung dafür ist die Selbstbetrachtung: Was hindert oder blockiert uns in schwierigen Momenten? Wo verbergen sich unsere Potentiale und Fähigkeiten? Und wie können wir diese aktivieren?

Die Lecture bietet Anregungen und Übungen zur selbstsicheren Körpersprache, zum kommunikativen Statusverhalten und zur Mobilisierung der mentalen Stärke und Durchsetzungskraft.

Die Lunch Time Lecture ist Teil der Vortrags- und Workshopreihe
Gender und Diversity in MINT und Medizin
der Fakultäten V und VI