

## Lichaamstaal

Ongeveer 70% van jouw boodschap breng je over met non-verbale communicatie. Lichaamstaal laat vaak meer zien dan jij denkt, omdat het een directie reactie is op je emoties en gedachten. Omdat dit veelal onbewust gebeurt, biedt inzicht in zowel eigen als andermans lichaamstaal aanknopingspunten voor het succesvol voeren van (zakelijke) gesprekken. In de training *Lichaamstaal* leer jij je bewust te worden van jouw eigen lichaamstaal, waardoor je kunt werken aan jouw imago en meer controle kunt krijgen over wat jij wilt uitstralen. Daarnaast leer je andermans lichaamstaal af te lezen, zodat je daar adequaat op in kunt spelen tijdens gesprekken.

## Onderwerpen

- Waarom is de eerste indruk zo ontzettend belangrijk?
- Zenden en ontvangen
- Jouw eigen lichaamstaal beter leren kennen en aanpassen
- Andermans lichaamstaal herkennen en decoderen
- Hoe ziet incongruentie tussen het gesproken woord en lichaamstaal eruit?

## Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij jou uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en jou zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

## Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt voor deelnemers die meer inzicht willen krijgen in hun eigen lichaamstaal en het effect daarvan op anderen, hun lichaamstaal willen verbeteren en/of onzeker zijn over de manier waarop ze zichzelf presenteren en daar verandering in willen aanbrengen.

## Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training.



2 dagen

€ 1150,-excl BTW

ma 24 mrt. en ma 7 apr.

Inschrijven

vr 18 jul. en vr 1 aug.

Inschrijven

vr 17 en vr 31 okt.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

## Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

## Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

Sandra Bax, NOC-NSF - "De training lichaamstaal helpt je bij het krijgen van inzicht in je eigen lichaamstaal maar ook je verbale capaciteiten worden niet vergeten. Praktijkoefeningen zijn erg nuttig om je eigen functioneren in het dagelijks leven, zowel thuis als op het werk, te bekijken en verbeteren." - Beoordeling: 8.7

[Meer referenties...](#)