

Kroppsspråket säger mer än dina ord

KURSPLAN

Kapitel 1: Introduktion till kroppsspråket och dess betydelse

- ✓ Vad är kroppsspråk? Definition och kraften bakom icke-verbal kommunikation
- ✓ Hur kroppen talar innan orden yttras
- ✓ Kroppsspråkets roll i vardagen, i arbetslivet och i sociala sammanhang
- ✓ Vetenskapen bakom icke-verbal kommunikation: forskning och funna fakta
- ✓ Att bli medveten om sitt eget kroppsspråk

Kapitel 2: Grundläggande tolkning av kroppsspråk

- ✓ De viktigaste kroppssignalerna och deras betydelser
- ✓ Positivt och negativt kroppsspråk: tecken på öppenhet, defensivitet, osäkerhet och självsäkerhet
- ✓ Ansiktsuttryck, ögonkontakt, kroppshållning och gester
- ✓ Att läsa mellan raderna: vad är bluff, äkta känslor och avstånd?
- ✓ Praktiska övningar i att tolka kroppsspråk i verkliga situationer

Kapitel 3: Kroppsspråk i olika kulturer och sammanhang

- ✓ Kulturens betydelse för kroppsspråk och gestik
- ✓ Skillnader mellan svenska och internationella kroppsspråkssignaler
- ✓ Att förstå och anpassa sig i olika sociala och professionella sammanhang
- ✓ Vanliga missförstånd och kulturella skillnader
- ✓ Etikette och respekt i kroppsspråk

Kapitel 4: Att använda kroppsspråk för att förstärka kommunikationen

- ✓ Att synka kroppsspråket med orden för att skapa trovärdighet
- ✓ Att använda ögonkontakt, gester och hållning för att stärka argument och uttryck
- ✓ Att utveckla sitt kroppsspråk för att bli mer självsäker och karismatisk
- ✓ Att läsa andra för att skapa bättre relationer och förståelse
- ✓ Praktiska övningar: att öva medvetenhet och förbättring av eget kroppsspråk

Kapitel 5: Kroppsspråk i professionella sammanhang

- ✓ Att tolka kunders, kollegors och chefers kroppsspråk
- ✓ Att använda kroppsspråk i förhandlingar, presentationer och intervjuer
- ✓ Att projicera självsäkerhet och trovärdighet
- ✓ Att skapa förtroende och relationer genom rätt kroppsspråk
- ✓ Att hantera konflikter och osäkerhet med kroppsspråk

Kapitel 6: Att utveckla din kroppsmedvetenhet och kommunikativa effektivitet

- ✓ Mindfulness och kroppsmedvetenhet
- ✓ Övningar för att öka kroppslig närvaro och kroppsspråksmedvetenhet
- ✓ Att bli en mästare på att läsa av andra
- ✓ Praktisk tillämpning i vardagen och i professionella roller
- ✓ Att skapa en autentisk och kraftfull kroppsspråkstil