

»Der Körper redet mit – Körpersprache (auch digital) verstehen«

Verlaufsplanung für den Workshop (auf 1,5h reduzieren!), 8- 12 TN, Montag, **28.11.2022 - 11:10 – 12:40 Uhr > 90 Minuten** (Stand 28.11.2022)

Uhr	Dauer	Inhalt, Thema	Methode, Sozialform, Aufgabenstellung	Medien, Materialien	Anmerkungen
10:50				BBB, Internet	BBB Einschalten, Präse einrichten!
11:10	3 min	<p>Begrüßung (Vorher: TN direkt ansprechen, begrüßen, nennen, wer sich gerade einschaltet, technische Hinweise, Organisatorisches, Ton-Tests direkt</p> <p>Kurzvorstellung (Tutorin, CS, SK@TUD)</p>	<p>Ankommen der Gruppe</p> <p>Thema und knackigen 1. Satz nennen (interessantes Intro!</p> <p>Rahmen setzen</p> <p>Rollen klären</p>	PDF-Auftaktfolie	<p>Start: pünktlich, Einstieg/ Rahmen setzen: Workshop zum Thema Körpersprache – TN wenigstens mit Mikrofon zugeschaltet sein um sich an der mündlichen Kommunikation beteiligen zu können</p> <p>(wenn Person nur im Chat – aktiv direkt ansprechen: „Lisa, kannst du bitte noch dein Mikro aktivieren/ dich erneut einwählen falls das nicht möglich ist, weil du vielleicht von ... würde ich dich bitten, dich im Chat mit einzubringen, was sagst du, Lisa → Chat vorlesen, damit TN wissen, wo ich gerade bin)</p> <p>Selbstvorstellung</p> <p>Rahmen: WS mit Anwendungsübungen und zum Ausprobieren</p>
11:15	10-15 min (davon 3 min Vorbereitung)	<p>Icebreaker mit Erwartungsabfrage (bei 8 TN eher 15 min)</p> <p>2 min Vorbereitung, dann 10 min schnelle Vorstellungsrunde TN</p>	<p>Aufgabe: Schnelles Warm-up mündlich: „Wohlfühl-Gegenstand / Meine Wohlfühlkörperbewegung“ – Wohlbehagen einrichten</p> <p>Erwartungsabfrage, TN sollen 1x mündlich sprechen</p>	PDF-Folie Geteilte Notizen (BBB)	<p>Bitte stelle Dich kurz vor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Name • Das habe ich getan um mich heute im Online-Workshop wohl(er) zu fühlen: mein Wohlfühl-Gegenstand oder Wohlfühl Körper-bewegung • Diese Erwartungen habe ich an den Workshop: das möchte ich aus dem Workshop mitnehmen. • (So habe ich mich bislang mit Körpersprache auseinandergesetzt.) <p><i>Ich tippe schreibe mir Erwartungen auf</i></p>

11:25	3 min 2 min	Ablauf Intro Körpersprache selbst beobachten statt Mythenbilden		PDF-Folie	Erwartungen einbauen/ Abgleich mit Erwartungen, fragen, ob es Rückfragen zum Ablauf gibt Überleitung/ Input/ Intro/ Hinführung Relevanz Thema Körperhaltung
11:30	10 min	Input Körperhaltung (5 min) mit Übung (5 min)	Standfestigkeit Live-Übung „Ob du richtig stehst/ gehst?“ aufrechtes Stehen und Atmen Plenum – TN sollen aktiv mitmachen	Schwarze PDF-Folie	souveräne Haltung - Wechselwirkung richtiges Stehen, Sitzen, Gehen
11:40	30 min	Input Gestik + Wirkung Intro (3min) Übung (15 min) Gestik <u>Kurzes Ankommen im Plenum (5 min)</u> Puffer	Folien Folie + Padlet mit Aufgabenstellung 3er Kleingruppen (oder 4er), Breakouträume TN sollen Gesten für die Online-Kommunikation entwickeln! Beschreiben des eigenen Empfindens und der Wirkung (Metaebene) Aktives Beobachten und Zuhören/ Notizen Austausch Plenum: Kurze Plenumsdisk wie Übung war + welche Gesten jeweils eingefallen sind –	Breakouträume, Taschenrechner	Arten von Gesten Überleitung: Erwachsenen-beobachtung TN sollen ihre Ergebnisse aufschreiben in einem Word-Dokument/Textdokument für sich Aufgabenstellung (2min) BBB-Räume einrichten und Wechsel-Puffer 4min! 2 x 5 min Einzelarbeit – Stichpunkte sammeln (Un-/Verständlichkeitsstrategien, je Spalte 5 min)) 15 min Besprechung Gruppe für Teil 1 der Übung ausreichend Für Teil 2 bitte mehr Zeit einbauen! – ca. 8-10 Minuten länger! Tipp BBB-Räume lieber händisch zuteilen statt zufällig!

			Sätze durchgehen und demonstrieren/ zeigen/ einmal ausprobieren in der Gruppe (freiwillig) (5min) 1 Protokollierende Person fürs Padlet		
12:10	10	Input Gesten für den souveränen Auftritt (5 min) Input ‚power poses‘ 3-(4 min)		PDF-Folien Fotos	Überleitung: Ergebnisse sammeln und im Padlet protokollieren lassen durch 1 Person – vorab bestimmen! Eindruck der Mimik im Online-Gespräch Interpretationsschwierigkeiten Gefahr der Fehlinterpretationen + welche Gesten Ruhe und Sicherheit vermitteln
12:16	2 min	Power-Pose-Mini-Pause (wenn Zeit, sonst während Input schon anbieten zu probieren)	2 Minuten 1 Power-Pose deiner Wahl Wohlfühlen/ Entspannen	Wecker	„power pose“ klingt bisschen wie „power nap“ – aber dazu leider keine Zeit im Rahmen des Kurz-Workshops heute, was wir aber gerne machen können 1 kleine 2-minütige power-pose –Pause – zum Durchatmen und mit ner ähnlich effektiven Wirkung, wie wir eben gehört haben
12:18	5 min	Input Blickkontakt (Mimik) – (3min) unkontrollierbarkeit (Gesichtsausdruck) – Input Blickkontakt (3min)			Mimik nur 1 Aussage: – Unkontrollierbarkeit (Gesichtsausdruck) Blickkontakt zur Gruppe

Uhr	Dauer	Inhalt, Thema	Methode, Sozialform, Aufgabenstellung	Medien, Materialien	Anmerkungen
.....	15 min	Übung Blicke im Online-Raum	Puffer-Übung (wenn viel Zeit) 3er Kleingruppen (oder zu zweit)	Padlet (Spalte Lösungen/ gelingende Blicke im virtuellen Meeting	Blickkontakt online
12:23	3 min	Offene Fragen kurze Schlusszusammf. / Relevanz („Take home“) Schlußworte	Plenum, offene Runde für Fragen ggf. noch offene Fragen - gerne im gemeinsamen Gespräch klären	Padlet mit gemeinsam -entwickelte Ergebnisse zusammen anschauen	Ergänzungen fürs Padlet jederzeit Erwartungen aufgreifen (vom Anfang) ggf. noch offene Fragen - gerne im gemeinsamen Gespräch klären Padlet-Überblick oder auf 1 Folie (Was sollte ich machen/ nicht machen um Inhalte verständlich und klar zu kommunizieren?)
12:25	10 min	Feedbackrunde	offene Runde, TN sollen resümieren für sich, festigen und/ oder Sprechen , Wert schätzen vor der Gruppe üben/ Empathie	PDF-Folie Toffifée Plenum	Anleitung: Methode vorstellen/ Aufgabenstellung erklären dann kurze Pufferzeit 1 Minute für Gedankensammlung einbauen – 1 Favorit, den sich TN aus heutigen WS mitnehmen
12:35	5 min	Evaluationsbögen zusammen ausfüllen Verabschiedung (Danke.. + Tschüß mit Geste)		Eva-Link bereithalten, Chat Folie, QR- Code	Relevanz sagen, Feedback auch eine Form, wenn auch sehr formalisiert Eva-Link in Chat stellen

		Extra-Inhalte			
		Input und interaktive, konkrete Veränderung für den eigenen Online-Auftritt			
11:33	20 min	Körpersprache Big 5 –Macht des ersten Eindrucks Ziel Ankommen im Thema Kommunikation, Erfahrungen)	Kennenlern-Gruppenarbeit: 3er Kleingruppen, Selbsterfahrung, Austausch + Plenum Vorstellen der Ergebnisse in der Runde	Grafik (PDF-Folie oder analog z.B. Packpapier/F lip-Chart)	> Was sind eure Top-5 für den ersten Eindruck? (online/ offline?) Sammeln Aspekte der Körpersprache „Big Five“ für den ersten Eindruck Haltung Gestik Mimik Kleidung Stimme