

| Nr. | Wer | (Start) Uhrzeit | Min | Thema & Inhalt | Zielsetzung | Methode (Sozialform) & Medium/ Material | Anmerkungen |
|-----|--------|-----------------|-------|--|---|---|---|
| 1a | Janine | 13:03 | 3 | Begrüßung | Career Service, Projekt vorstellen, Rollenklarheit | PDF - Einstiegsfolie | <p>WS-Leiterinnen stellen Career Service vor und kurz sich selbst (Name, Tutorin SK@TUD)</p> <p>WS findet im Rahmen des Career Service statt – im Projekt Schlüsselkompetenzen@TUD dieses Semester</p> <p>Wir sind Tutorinnen im Rahmen des Projektes</p> <p>Einstieg/ Rahmen setzen: Erwartung an die TN</p> |
| 1b | Janine | 13:06 | 5 | Gehminute oder Stretchingkreis | Aufmerksamkeitsübung | Gehminute oder Stretchingkreis | <p>wenn TN-Anzahl unter 3, kann Tutorin gerne mitmachen (Mittagstiefzeit!)</p> <p>wenn TN-Anzahl >1 Gehminute</p> |
| 2 | Sarah | 13:11 | 10-14 | Vorstellungsrunde TN mit Icebreaker und Erwartungsabfrage | <p><i>Wahrheit / Lüge-Übung:</i> <i>3 Moderationskarten</i> <i>2 Wahrheiten und 1 Lüge:</i> <i>„ich hab schonmal... ()“</i></p> <p>Erwartungsabfrage, TN sollen 1x mündlich sprechen</p> | <i>3-4 Moderationskarten pro TN</i> | <p>TN stellen sich kurz vor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Name • Diese Erwartungen habe ich an den Workshop: das möchte ich aus dem Workshop mitnehmen. • So habe ich mich bislang mit Körpersprache auseinandergesetzt. <p><i>Erwartungen aufschreiben/ lassen mit Moderationskarten</i></p> |
| 3 | Janine | 13:25 | 4 | Ablauf Erwartungen einbinden | Orientierung TN Erwartungen einbinden | PDF-Folie | <p>Idee: individuelle Methodensammlung nennen (hier gerne ankündigen) sagen, dass TN sich selbstständig erstellen können im Laufe des WS</p> <p>Erwartungen einbauen/ Abgleich mit Erwartungen, fragen, ob es Rückfragen zum Ablauf gibt</p> <p>Überleitung</p> |

| Nr. | Wer | Uhrzeit | Min | Thema & Inhalt | Zielsetzung | Methode (Sozialform) & Medium/ Material | Anmerkungen |
|-----|--------|---------|--------|---|---|---|--|
| 4 | Janine | 13:30 | 10 min | Intro/ Input Körpersprache | | PDF-Folie (blau) Whiteboard/ Tafel | Hinführung Relevanz Thema Körpersprache- und haltung <ul style="list-style-type: none"> • Distanzzonen • selbst beobachten statt Mythenbilden, ggf. |
| 5 | Janine | 13:40 | 5 | Einstieg/ Input Körperhaltung: Stehen (5 min) | | Schwarze PDF-Folie | souveräne Haltung - Wechselwirkung richtiges Stehen, Sitzen, Gehen |
| | | 13:45 | 5 | Körperhaltung: Übung an der Wand | Aktivierung, Sensibilisierung „richtig“ stehen | Übung an der Wand Wand | ist Hinführung zu Übung „Richtiges“ Stehen |
| | | 13:50 | 10 | Körperhaltung: Übung Standfestigkeit Körper-Reflexionsaufgabe? | Live-Übung „Ob du richtig stehst/ gehst?“ aufrechtes Stehen und Atmen) Plenum – TN sollen aktiv mitmachen Einstimmung ins Thema: - TN machen sich mit ihren individuellen „Mythen“ / Körper... vertraut, | Einzel Aufgabe oder zu zweit odre in Kleingruppe + Zwischenfeedback TN im Austausch: Diskussionsaustausch Plenum um TN wieder zu aktivieren wie erging es euch mit Übung/Test? | 5 min Anleitung 2-3 min Besprechung Reflexion möglich |
| | | 14:00 | 5 | Input Körperhaltung: Beinhaltung, Sitzen | Input Zusammenfassung / Q + A Austausch | Plenum | |
| 6 | Janine | 14:05 | 15 | Nachahmung/ Übung | Nachahmung, Interpretation im Plenum + Reflexion, Erfahrungsaustausch, + Austausch Gruppe | Ausdrücke (Körperhaltungen) Plenum (ggf. nur low poses) | Freiwillige bzw. wenn TN-Anzahl >1 jede:r -- > 1-2 Posen ggf. Sarah einbeziehen für 1 Pose (klären!) „Wie fühlt sich’s für dich an?“ |
| 7 | Janine | 14:20 | 2 | Puffer ggf. Input Kopfhaltung | Input Kopf (2 min) | | |

| Nr. | Wer | Uhrzeit | Min | Thema & Inhalt | Zielsetzung | Methode (Sozialform) & Medium/ Material | Anmerkungen |
|--------|---------|---------|-----|---|---|---|---|
| 8 | Sarah | 14:25 | 15 | Stimme Input Stimme Übungen Bauchatmung (5 min) Zungenbrecher (5 min) | | | |
| 9 | Sarah | 14:40 | 5 | Input Mimik | TN gehen mit einer Idee eine kurze selbstgewählten Belohnung aus Workshop | | |
| (Puff. | (Janine | 14:45 | 2-6 | Ergänzungen Mimik: Blick Mund | | (Puffer) | nach Bedarf: Janine kann Ergänzungen machen (Janine Themen: Blickkontakt (3min) unkontrollierbarkeit (Gesichtsausdruck) – Input Blickkontakt (3min)) Mund |
| 10 | Sarah | 14:51 | 10 | Mimik Übung | | Übung in Kleingruppe: Gefühle Karten | 2er Gruppe |
| P | | 15 Uhr | 5 | P a u s e | | | 5-8 Minuten (nach Bedarf) |
| 11 | Sarah | 15:05 | 10 | Input Gestik | | | Sarah: positive, negative und neutrale Gesten |
| 12 | Janine | 15:15 | 10- | <u>inhaltliche Ergänzungen</u> Input Gestik + Hände passende/ unpassende Gesten Was tun mit den Händen? Was sind Gesten, die helfen ? | | | |

| Nr. | Wer | Uhrzeit | Min | Thema & Inhalt | Zielsetzung | Methode (Sozialform) & Medium/ Material | Anmerkungen |
|-----|----------|---------|-----|--|---|--|--|
| . | Janine | 15:25 | 2 | Gesten Reflexionsübung | Überleitung: Erwachsenenbeobachtung/ Selbstbeobacht., | Einzelübung , Schreibzeug/ Moderationskärtchen, ggf. Kreppband + Wirkung Intro (3min) Übung (5 min) Gestik | nur wenn viel Zeit übrig Welche unbewussten Handbewegungen/ Gesten / Angewohnheiten mache ich? Wenn Zeit knapp ist > nur dazu anregen (als Anregung/Hausaufgabe/ Idee mitgeben) |
| 13 | Janine ? | 15:30 | 10 | Zusammenfassung + Austauschrunde Offene Fragen kurze Schlusszusammf. / Relevanz | offene Runde für Fragen ggf. noch offene Fragen - gerne im gemeinsamen Gespräch klären + Austausch | Plenum z.B. Agenda nochmal zusammen anschauen / Checkliste o.ä. Übersicht? | Janine Nachbesprechung anleiten als einen Körpersprache-Einführungs-WS, Einführung ins Thema deklarieren |
| 14 | Janine | 15:42 | 6 | Feedbackrunde: | Feedback der TN | Fünffinger-Feedback/ Bilanz ziehen offene Runde, TN sollen resümieren für sich, festigen oder | Anleitung: Methode vorstellen/ Aufgabenstellung erklären TN schätzen den WS ein |
| x | Janine | 15:48 | 6 | Evaluationsbögen zusammen ausfüllen Verabschiedung (Danke.. + Tschüß mit Geste) | Career Service erhält Feedback | QR-Code , Evaluationsbögen Career Service | |
| x | Janine | 15:54 | 2 | Abschluss (Dank Verabschiedung) | Abschlussritual | | |

- Körper aufgliedern:
 - oben: **Mimik**, Gesichtsausdrücke , Blick
 - **Augen** im Raum oder Einzelarbeit (Sarah)
 - (Blickkontakt / Blicke (Klebspunkte im Raum))
 - Mimikspiel (Sarah): Karteikarten – 2er
 - **Stimme** (Sarah)
 - Übung: Bauchatmung
 - Input Stimme (Sarah)
 - Zungenbrecher
 - **Körperhaltung** (Power poses)
 - **Gesten** (Was mit den Händen, Gestiken – kulturelle Gesten (Sarah..))
 - **Körperbewegungen** (Sarah)
 - Was verrät dein Körper? Wie verrät dich dein Körper? (Sarah – Exkurs: am Ende vielleicht) Körper lesen?
 -

Seit jeher kommunizieren wir auch mit unseren Körpern. Mittels Blicken, Haltungen und Gesten sprechen wir, ohne dabei Wörter zu benutzen. Aber welche Signale und Botschaften senden wir mit unserer Körpersprache und worauf gilt es zu achten? In diesem Workshop lernst du mehr darüber, was hinter der Sprache von Körpern steckt und kannst erleben, wie vielfältig Ausdruck und Interpretationen von Körpern sein können