

HR-Sommerakademie
Die Kraft der Sprache

am 29.06.2019

mit Julia Streuber | **m2m** consulting

m2m consulting GmbH & Co. KG
Taunusstr. 7
D – 76275 Ettlingen

+49 7243 76677-0 | -19
info@m2m-consulting.de
www.m2m-consulting.de

Berlin | Hamburg | Frankfurt/M. | Köln | **Ettlingen** | Stuttgart | München | CH-Baden

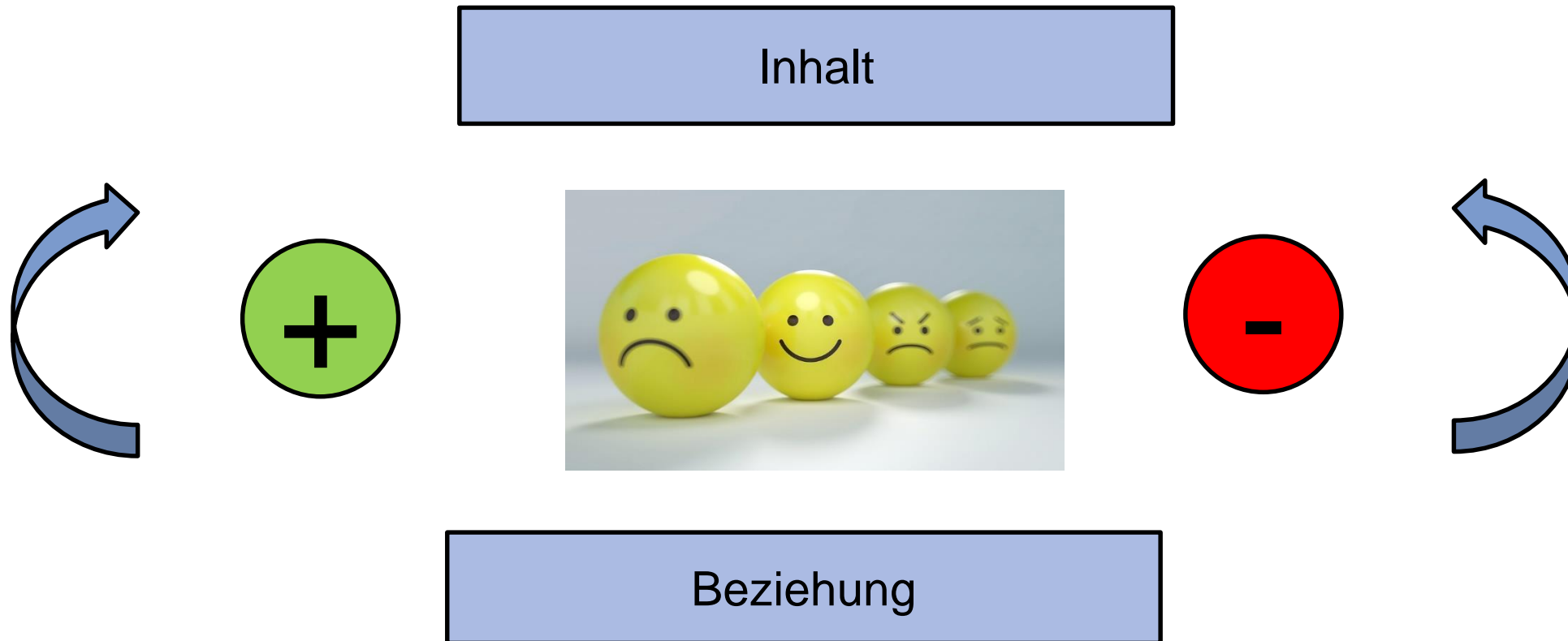




GRUNDLAGEN der RHETORIK



Grundlagen der Rhetorik



Körpersprache und Stimme

> Die Zuschauer glauben Ihnen wenn Sie hinter Ihren Inhalten stehen und selbst überzeugt sind.



> **KONGRUENT KOMMUNIZIEREN**

> Stimme, Körpersprache und Inhalt sagen dasselbe



m2m HRacademy

Körperhaltung





m2m HRacademy

Mimik und Gestik





m2m HRacademy

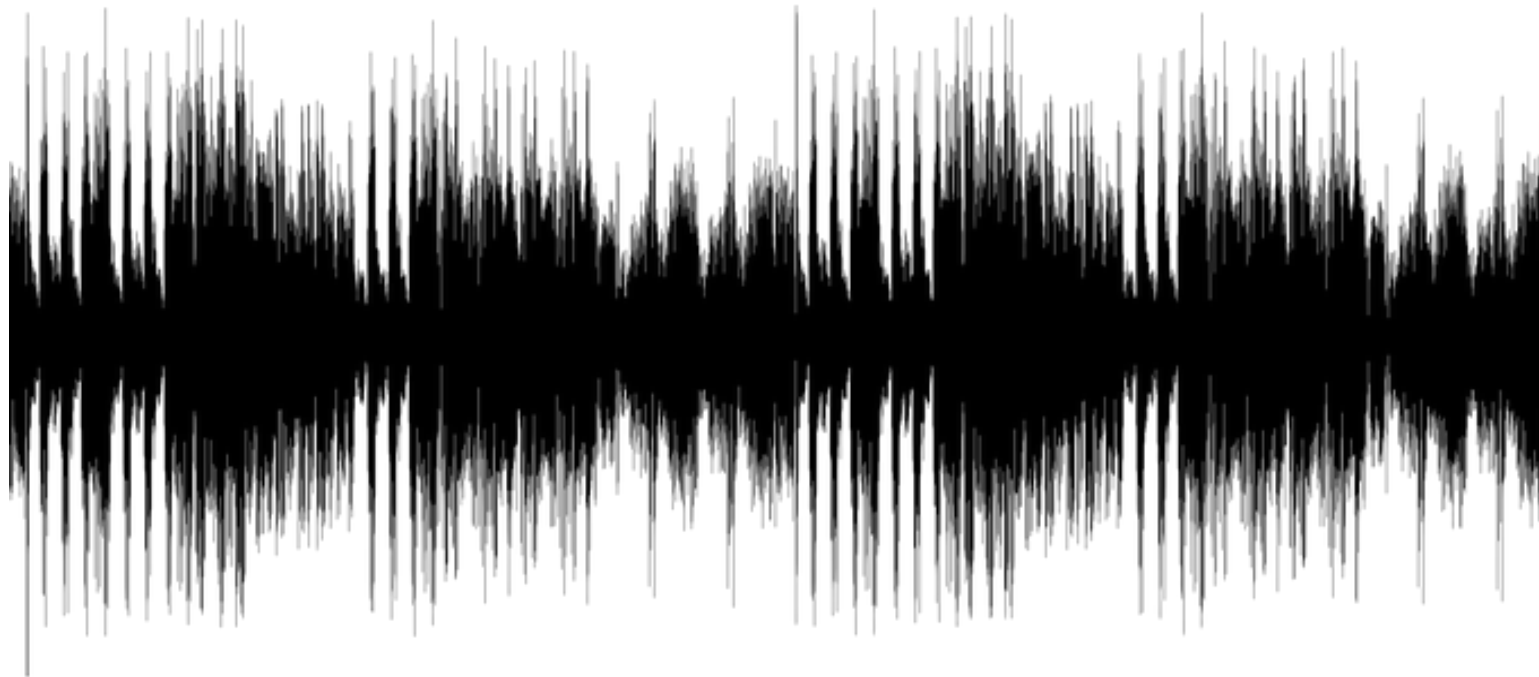
Augenkontakt





m2m HRacademy

Lautstärke





m2m HRacademy

Sprechgeschwindigkeit





m2m HRacademy

Betonung und Tonfall



Der Mehrabian Mythos (55, 38, 7)

<https://www.youtube.com/watch?v=LkxuoUqAYZI>

10 bis 15-Minuten Übung

> Wir stellen uns im Kreis auf und **Sie beschreiben** abwechselnd:

> **Ihren nächsten geplanten Urlaub**

> ODER

> **Ihren letzten Urlaub**



> Nutzen Sie Ihre Körpersprache und Ihre Stimme um die Zuschauer mit dem Inhalt abzuholen.

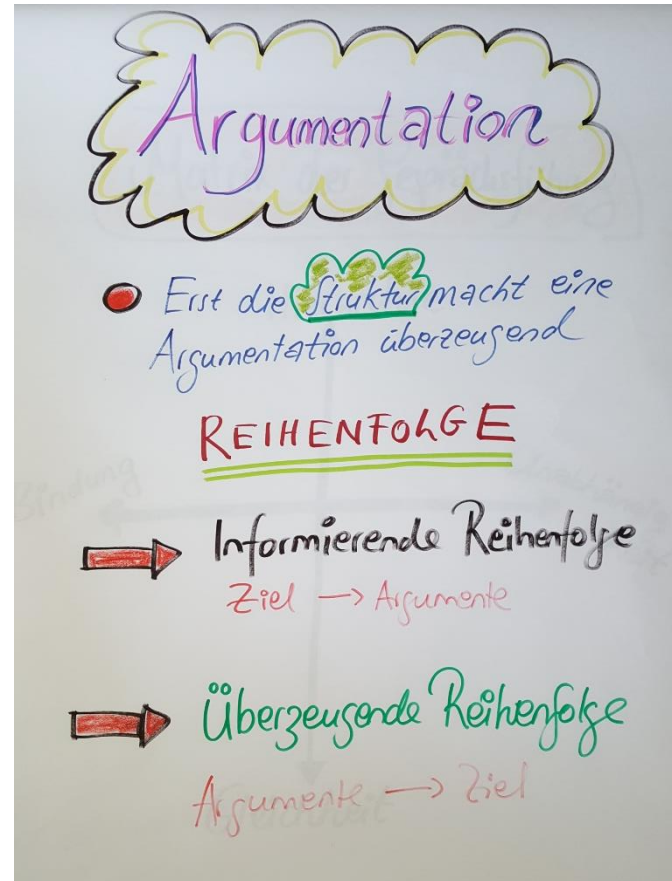
> Wenn Sie es wünschen, erhalten Sie Feedback von den anderen



ARGUMENTATION



Argumentation



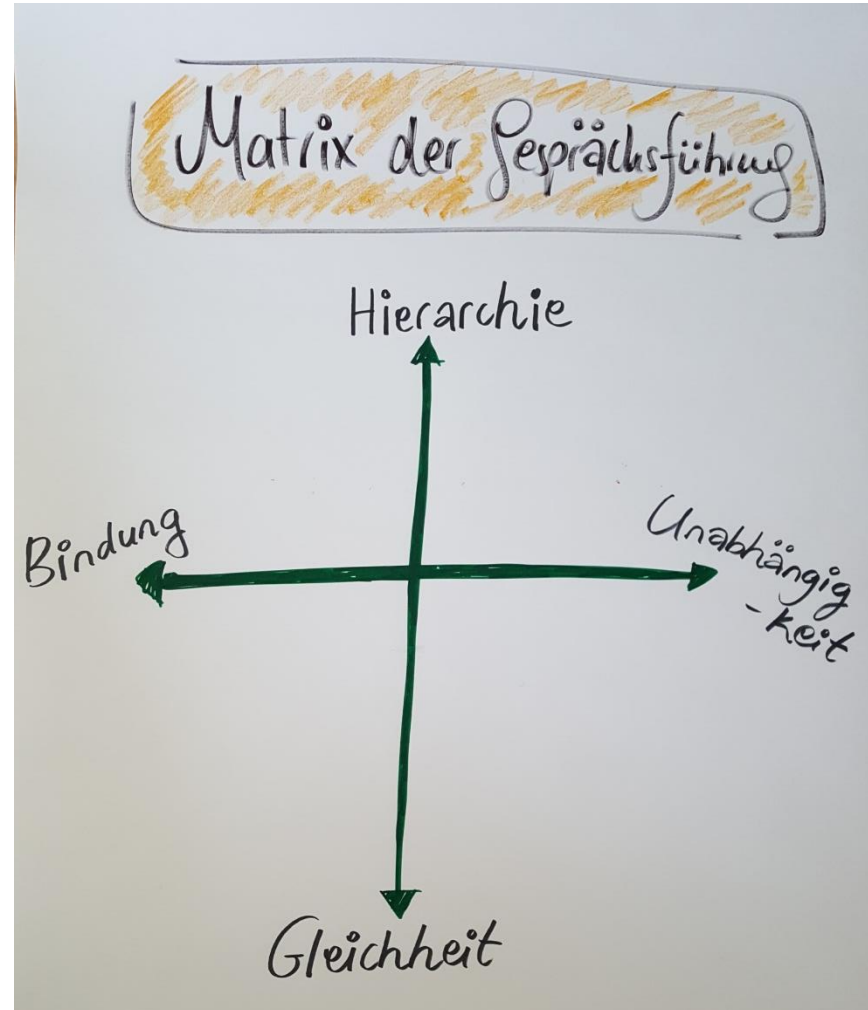


MATRIX DER GESPRÄCHSFÜHRUNG





Matrix der Gesprächsführung





ENTSCHULDIGUNGEN



5-Minuten Übung

> Entschuldigen Sie sich bei Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner dafür, dass Sie den Jahrestag vergessen haben.

> **Nutzen Sie diese 3 Schritte:**

1. Reue
2. Empathie
3. Plan



RESILIENZ UND SPRACHE



7 Wege – Wie kann ich meine Resilienz senken

- > Du lästerst
- > Du übertreibst
- > Du verurteilst
- > Du sagst die Unwahrheit
- > Du bist negativ
- > Du findest für alles Ausreden
- > Du bist dogmatisch

Übung für zu Hause: das Glückstagebuch

Montag

> Danke sagen

Dienstag

> Bombige Zeiten

Mittwoch

> Fantastische
Zukunft

Donnerstag

> Liebe/r...

Freitag

> Rückschau halten

Positive Gedanken stärken die Resilienz

Infos zur

m2m consulting
GmbH & Co. KG

... und Zusammenarbeit
gelingt einfach!

Kontakt zu m2m



m2m consulting GmbH & Co. KG
Taunusstr. 7
D – 76275 Ettlingen

+49 7243 76677-0 | -19
info@m2m-consulting.de
www.m2m-consulting.de

Berlin | Hamburg | Frankfurt/M. | Köln | **Ettlingen** | Stuttgart | München | CH-Baden