

## Termin und zeitlicher Ablauf

### Montag, 15. September 2025

Frankfurt am Main | HE250302  
Intercity Hotel Frankfurt Airport  
Am Luftbrückendenkmal 1  
60549 Frankfurt am Main

**Uhrzeit:** 10:00 – 16:30 Uhr

**Lernzeit:** 5 Zeitstunden

### Preise

**395 €** für Mitglieder des vhw

**495 €** für Nichtmitglieder

## Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Alle Infos und Buchung  
unter [www.vhw.de/fortbildung/](http://www.vhw.de/fortbildung/)  
und Eingabe der Veranstaltungsnr.  
**HE250302** in das Suchfeld.

Oder einfach QR-Code scannen:



Sie haben Fragen zu unseren Veranstaltungen?  
Rufen Sie unsere Servicehotline Fortbildung an  
oder schreiben Sie uns:

**T** 030 390473-610

Mo bis Do 8:00 – 16:00 Uhr, Fr 8:00 – 13:00 Uhr

**E** kundenservice@vhw.de

[vhw.de](http://vhw.de)

[vhw.de](http://vhw.de)

vhw – Bundesverband für Wohnen und  
Stadtentwicklung e. V.

Geschäftsstelle Hessen

Friedrich-Ebert-Straße 5 · 55218 Ingelheim

**T** 06132 71496-0 · **E** gst-he@vhw.de

KOMMUNIKATION, PERSONALENTWICKLUNG,  
SOFT SKILLS



WORKSHOP **NEU**

## Der Körper im Fokus: Haltungsfragen für Führungskräfte

**Montag, 15. September 2025**

Frankfurt am Main | HE250302

## Inhalte

Als Führungskraft ist es wichtig präsent zu sein. Diese Präsenz spiegelt sich auch auf der körperlichen Ebene wieder. Ein sicheres und gesundes Auftreten ist entscheidend, um authentisch wahrgenommen zu werden.

Oft sind im wahrsten Sinne viele Augen auf Sie gerichtet, Ihre Mitarbeitenden orientieren sich an Ihnen. Dabei ist es wichtig, dass Ihre innere Haltung auch im Außen Ausdruck erfährt.

Beim Auftreten in wichtigen Runden ist die eigene Körperhaltung entscheidend und das erste (sichtbare) Kommunikationsmittel. Diesen Kommunikationskanal können Sie bewusster und dynamisch einsetzen; z.B. um Ihre Argumente zu untermauern oder um Bereitschaft bzw. Ablehnung zu demonstrieren.

Sie können die besten Argumente haben, wenn Sie jedoch unsicher und zudem mit „hängenden Schultern“ auftreten, wird Ihnen nicht die passende Aufmerksamkeit geschenkt, die Sie verdient hätten.

In diesem Workshop erfahren Sie deshalb, wie Sie Ihre Wahrnehmung und Ihr Auftreten über den körperlichen Ausdruck verbessern. Auch nach innen, bezogen auf Ihr eigenes Selbstwertgefühl, kann eine richtige und gute Haltung Einfluss nehmen.

Der Kurs lehrt Sie, Ihre Authentizität einfach und gesund zum Ausdruck zu bringen, Ihren Körper besser zu spüren und Ihrer Wahrnehmung zu vertrauen. Sie bringen Ihre innere und äußere Haltung in Harmonie und werden künftig noch mehr begeistern.

## Zielgruppe

Führungskräfte in Behörden, öffentlichen Einrichtungen und (kommunalen) Unternehmen, die ihr Auftreten und ihre Körper-Haltung im Führungsalltag verbessern möchten.

## Ihr Dozent



### Marc Sanjay Khokale

Staatl. anerk. Osteopath & Physiotherapeut B.A. in eigener Praxis in Ingelheim und Mainz.

Als Personal Trainer & Gesundheitscoach berät er Einzelpersonen und Unternehmen; u.a. zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

In den letzten 20 Jahren hat er sein eigenes, ganzheitliches Arbeitskonzept entwickelt und hilft Menschen, positiven Einfluss auf den eigenen Körper zu nehmen und ihr Auftreten zu verbessern.

## Hinweise

Die Teilnehmenden sind an diesem Tag eingeladen, osteopathische und physiotherapeutische Präventionsübungen auszuprobieren und ihre Haltung um neue Perspektiven zu erweitern.

Bitte eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auf körperliche Einschränkungen jeder Art wird Rücksicht genommen.

## Programmablauf

### Der Körper im Fokus: Haltungsfragen für Führungskräfte

#### Im Workshop:

- ✓ erfahren Sie, wie Sie Ihre Haltung verbessern und souverän auftreten
- ✓ schulen Sie die eigene Körper-Wahrnehmung
- ✓ verbessern Sie Ihr Auftreten
- ✓ erlernen Sie einfache Bewegungen, die Sie stärken, beweglich halten und gesund auftreten lassen

#### Diese Themen werden erspürt und diskutiert:

- Das eigene Auftreten:  
Wahrnehmen – Verändern – Überzeugen
- Praxisübungen und gegenseitiges Feedback
- Körperliche Ressourcen erkennen und sinnvoll einsetzen
- Tipps & Tricks in herausfordernden Situationen
- Gewohnheiten verändern & neue Bewegungsmuster etablieren
- Körperhaltung, Ausdruck & Kommunikation
- Die eigene Haltung als Erfolgsfaktor im Job

11:15 bis 11:30 Uhr	Kaffeepause
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagspause
15:15 bis 15:30 Uhr	Kaffeepause