

MEDIENTRAINING & AUFTRITTSKOMPETENZ

Kamera. Stimme. Wirkung. Klarheit.

Praxisnahes Training für Menschen, die vor Kamera, Mikrofon, Publikum, Klasse, Team oder Öffentlichkeit sicher und glaubwürdig auftreten möchten.

ÜBERSICHT

Zielgruppen & Rahmenbedingungen

KOMPAKT

2.5–3 Std. / 2–5 Personen

INTENSIV

6–7 Std. / 4–8 Personen

FOKUS

Medientraining & Auftrittskompetenz

Für Interviews, Statements, Unterricht, Präsentationen, Podien, Medienanfragen und öffentliche Auftritte.

Sicher auftreten

Haltung, Blickführung, Präsenz und Ruhe vor Kamera oder Publikum bewusst einsetzen.

Klar sprechen

Botschaften verständlich strukturieren, prägnant antworten und Sprache gezielt führen.

Wirkung verbessern

Die eigene Wirkung per Videoanalyse erkennen und direkt im zweiten Durchlauf optimieren.

Positionierung

Das Training verbindet Medientraining, Kameratraining und Auftrittskompetenz. Es richtet sich an Personen und Gruppen, die in anspruchsvollen Kommunikationssituationen klarer, ruhiger und überzeugender wirken möchten.

Im Zentrum stehen reale Auftritts- und Interviewsituationen, direkte Videoanalyse und konkrete Verbesserungsvorschläge zu Körpersprache, Mimik, Sprache, Stimme, Struktur und persönlicher Wirkung.

Zielgruppen nach Auftrittssituation

Die Zielgruppen werden nicht nur nach Berufsgruppen definiert, sondern nach Situationen, in denen Wirkung, Verständlichkeit und Vertrauen entscheidend sind.

Bereich	Geeignet für	Typische Situationen
Politik, Verwaltung & öffentliches Leben	Politiker:innen, Behördenvertretungen, Kandidierende, Amtsleitungen, Personen des öffentlichen Lebens	Medienstatements, Interviews, Podien, öffentliche Informationsanlässe, Kampagnen
Führung, Management & Unternehmen	Geschäftsleitungen, Führungskräfte, Unternehmer:innen, Projektleitungen, Verwaltungs- und Stiftungsräte	Kamera-Statements, Townhalls, Präsentationen, Pitches, Change-Kommunikation
Kommunikation, PR & Medienstellen	Kommunikations-, PR-, Medien-, Marketing-, Content-, Social-Media- und HR-Verantwortliche	Medienbriefings, Interviews, Social-Media-Videos, Vorbereitung von Sprecher:innen
Bildung, Wissenschaft & Vermittlung	Lehrpersonen, Dozierende, Ausbilder:innen, Schulleitungen, Forschende, Kursleitende	Unterricht, Vorträge, Erklärvideos, Elternabende, Webinare, Informationsveranstaltungen
Sport, Kultur & junge Talente	Sportler:innen, Nachwuchstalente, Trainer:innen, Verbandsverantwortliche, Kulturschaffende	Wettkampfinterviews, Sponsoring-Auftritte, Social Media, Vereins- und Verbandskommunikation
Fachpersonen & Expert:innen	Gesundheit, Recht, Finanzen, Technik, IT, Energie, Nachhaltigkeit, Beratung, NGOs und Verbände	Fachinterviews, Expert:innenstatements, Erklärvideos, Podien, öffentliche Diskussionen
Krisen- & Risikokommunikation	Krisenstäbe, Behörden, Spitäler, Schulen, Hochschulen, Infrastruktur- und Energieunternehmen	Kritische Fragen, Statements unter Druck, kurze Botschaften, interne und externe Krisenkommunikation

Kursformate im Überblick

Zwei Formate decken den schnellen Einstieg und die vertiefte Arbeit an Auftritt, Interviewtechnik und persönlicher Wirkung ab.

Angebot	Dauer	Gruppe	Fokus	Ergebnis	Richtpreis
Kompakt Halbtageskurs	2.5–3 Std.	2–5 Personen	Einstieg, erstes Interview, Videoanalyse, zweiter Durchlauf	Sicherheit, klare Hinweise, direkt sichtbarer Fortschritt	ab CHF 1'800.– exkl. MWST
Intensiv Ganztageskurs	6–7 Std.	4–8 Personen	Vertieftes Auftritts- und Interviewtraining, Stimme, Struktur, Fragen	Robustere Auftrittskompetenz und souveränere Kommunikation	ab CHF 3'600.– exkl. MWST
Kompakt – Halbttag • Kurzer Einstieg in Kamera-Ich und Wirkung • Spontanes Kurzinterview oder Auftrittssituation • Videoanalyse: Körpersprache, Mimik, Sprache • Zweiter Durchlauf mit konkreter Aufgabe • Individuelle Verbesserungsvorschläge und Schlussfeedback			Intensiv – Ganzttag • Mehrere Interview- und Auftrittsdurchläufe • Stimme, Sprechtempo, Struktur und Botschaft • Storytelling, Statements und Umgang mit Fragen • Analyse von Wirkung, Präsenz und Glaubwürdigkeit • Fortschrittsvergleich und persönliche Empfehlungen		

Rahmenbedingungen

Die folgenden Rahmenbedingungen schaffen Klarheit für Planung, Durchführung und spätere Nutzung der Trainingsaufnahmen.

Durchführung	Inhouse beim Kunden, an einer Schule/Organisation oder nach Vereinbarung in geeigneten Räumen. Wichtig sind ein ruhiger Raum, genügend Platz für Kamera/Licht und ungestörte Trainingssequenzen.
Technik	Standard-Setup mit Kamera, Ton, Licht und Wiedergabemöglichkeit für die Videoanalyse ist vorgesehen. Spezialsetups, mehrere Kameras oder zusätzliche Dokumentation werden separat offeriert.
Vorbereitung	Kurzes Briefing zu Zielgruppe, Zielen, Themenfeldern und typischen Auftrittssituationen. Bei Bedarf werden Interviewfragen, Statements oder realistische Szenarien vorbereitet.
Aufnahmen & Datenschutz	Die Videoaufnahmen dienen der Analyse im Training. Weitergabe, Veröffentlichung oder externe Nutzung erfolgen nur nach ausdrücklicher Vereinbarung und Einwilligung der Beteiligten.
Anpassung an Zielgruppen	Inhalte und Fragen werden auf Sport, Bildung, Politik, Führung, Kommunikation, Fachthemen oder Krisensituationen angepasst.
Reise & Spesen	Reisezeit, Spesen oder besondere Produktionsanforderungen werden je nach Ort und Umfang in der Offerte ausgewiesen.

Nächster Schritt

Empfohlen: zuerst PDF-Prospekt „Kompakt – Halbtage“ ausarbeiten, danach „Intensiv – Ganztage“ mit erweitertem Leistungsumfang.

Die Übersicht kann als Grundlage für Website, PDF, Offerten und Verkaufsgespräche verwendet werden.