

# Trainings für den überzeugenden Auftritt – vor Publikum, Kamera oder Mikrofon

## Ziele & Idee

Wer beruflich oder politisch etwas bewegen möchte, muss überzeugen – sei es vor einem Publikum, im Radio oder Fernsehen. Die Teilnehmenden lernen in einem massgeschneiderten Training, ihre **Botschaft auf den Punkt zu bringen**: mit kurzen, prägnanten Aussagen, die ihr Ziel erreichen. Sie erkennen, wo sie ihren Auftritt gezielt weiter verbessern können: verbal, paraverbal und nonverbal.

## Kursinhalt

Je nach Interesse konzentriert sich das Training auf *eine* Art des Auftritts (vor Publikum / in den Medien) oder behandelt *beide* und deren Unterschiede; je nach Bedürfnis nimmt die Theorie – neben dem praktischen Üben – mehr oder weniger Platz ein. Jede/r Teilnehmer/in soll Gelegenheit haben, mindestens zweimal aufzutreten und sich selber in der Videoaufnahme einmal «von aussen» zu sehen. Nur so können **erste Lernerfolge bereits im Laufe des Trainings** erlebt werden.

Bewährte Kursformen:

---

### Medientrainings

- theoretischer Hintergrund plus praktisches Üben 2 Tage, ca. 10 Personen
- praktisches Üben, Theorie nur im Rahmen der persönlichen Feedbacks 1 Tag, ca. 10 Personen  
½ Tag, ca. 5 Personen
- Intensivtraining für Fortgeschrittene ½ Tag, 1 Person

---

### Trainings für den Auftritt vor Publikum

- praktisches Üben, Theorie im Rahmen der persönlichen Feedbacks 1 Tag, max. 10 Personen  
½ Tag max. 5 Personen
- Intensivtraining für Fortgeschrittene ½ Tag, 1 Person

---

### kombinierte Trainings

- praktisches Üben, Theorie im Rahmen der persönlichen Feedbacks 2 Tage, ca. 10 Personen  
1 Tag, ca. 5 Personen

## Kosten

Die Kosten sind abhängig von Inhalt und Dauer des Trainings. Gerne unterbreiten wir Ihnen eine individuelle Offerte.

# Mögliche theoretische Inhalte

## Medien

- die Funktion der Medien
- die Medienlandschaft Schweiz
- Arbeitssituation und Arbeitsweise von Medienschaffenden
- Sendeformen in Radio und TV
- allgemeine Regeln der mündlichen Kommunikation
- verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation
- rhetorische Stilmittel
- die gezielte Vorbereitung vor der Aufnahme
- Ihre Möglichkeiten während der Aufnahme
- «gestellte» Szenen als Überleitung
- besonders heikle Situationen (z.B. Lifeinterview, Anschuldigungen etc.)
- Ihre Rechte als interviewte Person

## Auftritte vor Publikum

- allgemeine Regeln der mündlichen Kommunikation
- verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation
- die gezielte Vorbereitung auf den Auftritt
- der Aufbau einer überzeugenden Rede / einer gelungenen Präsentation
- rhetorische Stilmittel
- der professionelle Einsatz kommunikativer Hilfsmittel (Folien, PowerPoint, Flip Chart, White Board)

## Vorgehen

In einem ersten Gespräch **klären** wir die Bedürfnisse und den Wissensstand der Teilnehmer/innen.

Agrund dieser Basis stelle ich ein **individuell zugeschnittenes Training** zusammen. Die Organisator/innen entscheiden, ob sie ein fixfertiges Training anbieten oder die Interessierten über die Inhalte mitentscheiden lassen (Ausschreibung mit Fragetalon).

**Ausschreibung und Anmeldung** laufen normalerweise über die Organisator/innen – Interessierte können sich mit ihren Fragen auch direkt an mich wenden. Im Normalfall rechne ich mit den Organisator/innen und diese mit den Teilnehmenden ab.

## Meine Kompetenzen und Erfahrung

- Studium der medizinischen Mikrobiologie (lic. phil. nat.)
- 2 Jahre Tätigkeit als **Journalistin** (Radio / Print) inkl. gezielte berufsbegleitende Ausbildung
- 6 Jahre Tätigkeit als **Mediensprecherin** resp. **Kommunikationschefin** im Bereich NGO und Bund
- 4 Jahre Tätigkeit als **Zentralsekretärin der SP Schweiz und der SP-Frauen Schweiz**
- diverse Medientrainings und **Auftritte in Radio und TV**, zahlreiche **Auftritte vor Publikum**
- **MAS Corporate Communication Management** (FH Nordwestschweiz)

### weitere Informationen:

Myriam Holzner (BR-SPRG)  
Kürze&Würze GmbH  
Effingerstrasse 6a, 3011 Bern

031 371 70 55

[www.kuerzeundwuerze.ch](http://www.kuerzeundwuerze.ch)