

# MEDIENTRAINING FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

---

## ÜBERZEUGEN VOR KAMERA UND MIKROFON!

---

In diesem Seminar mache ich Sie fit für Ihren perfekten Auftritt! Mit vielen praktischen Übungen und begleitender Videoanalyse arbeiten wir an Ihrer Rhetorik, Haltung, Gestik und Mimik – solange, bis Sie sicher und souverän jede kommunikative Herausforderung meistern können. Denn der digitale Wandel hat auch die Medienwelt verändert. Alles wird immer schneller und dynamischer - Inhalte werden dagegen immer kürzer und kompakter. Dieser Aspekt ist überaus wichtig für die zielgerichtete, verständliche und nachhaltige Kommunikation in Interviews, Statements oder Gesprächen mit Journalisten. Denn auch Ihre Zeit, eigene Kernthemen in Medien und Öffentlichkeit erfolgreich zu platzieren, wird immer weniger.

---

## INHALT:

---

- Einführung in die deutsche Medienlandschaft:
  - ✚ Journalisten, Redakteure, Reporter – Wann und warum sich Medien für „Experten“ interessieren
  - ✚ Social Media I – So nutzen Sie Xing, Facebook, Twitter & Co.
  - ✚ Social Media II – Von „Like“ bis „Shitstorm“: Wenn Laien kommunizieren
  - ✚ Welche Rechte Journalisten und Interviewpartner haben und was Sie bei der Zusammenarbeit mit Journalisten beachten sollten
  
- Vorbereitung der Inhalte/Rhetorik:
  - ✚ Struktur, Aufbau und Kernbotschaften herausarbeiten
  - ✚ Wie Sie vor laufender Kamera komplizierte Sachverhalte in wenigen Worten auf den Punkt bringen
  - ✚ Wie Sie Worthülsen, Fremdwörter und Formulierungen vermeiden können, die Zuschauer/Zuhörer abschalten lassen
  - ✚ Wie Sie flüssiger reden und Ihre Botschaft so rüberbringen können, dass sie beim Zuschauer/Zuhörer hängen bleibt
  - ✚ Wie Sie Ihre jahrelange Forschungsarbeit/Ihre Unternehmensstrategie so zusammenfassen, dass es auch Laien verstehen – und interessiert aufhorchen!
  - ✚ Wie sie dafür Bilder und Vergleiche nutzen können
  
- Haltung, Gestik, Mimik:
  - ✚ Mit unterstützender Videoanalyse analysieren wir Ihren Stärken und Schwächen und zeigen Ihnen, wie Sie Mimik und Gestik in Einklang mit dem Gesagten bringen und unterstützend einsetzen
  - ✚ Wie Sie lästige „Ticks“ los werden
  - ✚ Tricks von TV-Profis

- Stimme und Sprache:
  - ✚ Unterschiedliche Sprach- und Moderationsstile
  - ✚ Wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Stimm Lage beeinflussen können
  - ✚ Wie Körper- und Atemübungen dabei helfen, flüssig und sonor zu reden
  - ✚ Wie Sie mit mithilfe einfacher Sprechübungen in einen ruhigeren, angenehmeren Sprachmodus finden

---

## LERNZIEL:

---

Mehr Selbstbewusstsein, mehr Souveränität und mehr Sicherheit für Interviews mit Journalisten! Dieses Seminar steht für maximale Übungsintensität mit mehrfachen Interview-Simulationen und vielen Tipps und Tricks aus der journalistischen Praxis. Anhand des One-to-One-Interviewtrainings mit begleitender Sprach- und Videoanalyse können wir gezielt individuelle Schwächen aufspüren und neue Skills einüben. Mithilfe von Körper- und Atemübungen lernen Sie, wie Sie dadurch Ihre Stimme und Präsenz verbessern. Jedes Seminar oder Einzel-Coaching schneiden wir gezielt auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen zu!

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, sich ein Medientraining zu teilen bzw. in Kleingruppen zu buchen.

---

## MEHR ZUR TRAINERIN:

---

Sonja Kolonko ist studierte Betriebswirtin und arbeitet seit ihrem journalistischen Volontariat beim SWR als freie Journalistin für das öffentlich-rechtliche Fernsehen. So ist sie unter anderem als Wissenschafts-Reporterin für die ARD-Nachrichtenmagazine (Tagesschau, Tagesthemen, Morgen- und Mittagsmagazin) sowie als Autorin für Wissenschafts- und Wirtschaftsmagazine wie „Quarks“ oder „Markt“ im Einsatz. Sie hat mehrere investigative Dokumentarfilme und Reportagen gemacht, u.a. für „zoom“ (ZDF) und die Story (WDR), daher kennt sie alle Tricks der Investigativjournalisten, um an die gewünschten Informationen zu kommen. Darüber hinaus versteht sie es als gelernte Moderatorin (Hochschule der Medien/SWR) und Marketing-Fachfrau besonders gut, wie man Botschaften medienwirksam „vermarkten“ und sich und sein Anliegen möglichst vorteilhaft der Öffentlichkeit präsentieren kann.

Mehr Informationen zur Person:

[www.sonjakolonko.de](http://www.sonjakolonko.de)