

# PRÄSENTATIONS- und MEDIEN-TRAINING

## Methoden

KURZREFERAT, LEHRGESPRÄCH, MODERATION,  
DISKUSSION, EINZEL- UND GRUPPENARBEIT,  
ÜBUNGEN, ROLLENSPIELE, VIDEOTRAINING.

Der Leiter des Trainings, Dr. Ralph Schicha, als Schauspieler bekannt aus zahlreichen in- und ausländischen Film-, Fernseh- und Theaterproduktionen, hat langjährige Erfahrung als Trainer, Seminarleiter und Coach. Er arbeitet als Diplom Psychologe, Hypnosetherapeut und Buchautor ("Angst vor Freiheit und Risiko", Campus Verlag).

Einzelcoaching:

- Veränderungscoaching
- Train the Trainer

Seminare:

- Offene Seminare
- In-House-Seminare
- Workshops
- Medientraining (gezielte Vorbereitung für Fernsehauftritte)

Dr. Ralph Schicha  
Mauerkircherstr. 32  
81679 München  
089-98-11-01  
0172-326-41-99  
schicha@cityweb.de  
www.dr-schicha-coaching.de



- ENTSPANNT
- LEBENDIG
- KONZENTRIERT
- ÜBERZEUGEND

AUFTRETEN UND REDEN VOR PUBLIKUM,  
MIKROFON UND KAMERA

LEITUNG: DR. RALPH SCHICHA  
DIPLOM PSYCHOLOGE UND SCHAUSPIELER

## Situation

Gruppen zu leiten, vor ihnen vorzutragen oder zu präsentieren, zählt heute zu den Pflichtübungen im täglichen Arbeitsleben. Dazu kommen für einen immer größer werdenden Personenkreis im Zeitalter der elektronischen Massenmedien öffentliche Auftritte vor Mikrophon und Kamera. Solche Situationen bereiten den meisten Menschen noch immer großes Unbehagen.

... wie kann ich mich vorbereiten, um entspannt und ohne Angst vor ein Publikum zu treten, Kontakt aufzunehmen und den ersten Eindruck von mir optimal zu gestalten?

... wie schaffe ich es, von Anfang an ruhig, gelassen und souverän zu bleiben?

... was kann ich konkret gegen Heiserkeit, gegen einen Kloß im Hals und gegen Luftknappheit tun?

... wie überzeuge ich die Zuhörer/Innen und Zuschauer/Innen von meinem Anliegen?

Dies sind zentrale Fragen, die Menschen vor und während ihrer Auftritte bewegen.

## Ziele

Die Teilnehmer verhalten sich

- als Vortragende
- als Trainer
- als Moderatoren
- vor Mikrophon und Kamera natürlich und ungezwungen.

Sie präsentieren sich eindeutig und authentisch durch Übereinstimmung von Inhalt, Körpersprache, Stimme und Gefühl (Absicht).

Sie gehen sicher und souverän mit unerwarteten und überraschenden Situationen um.

Sie überzeugen durch ihre Ausstrahlung, Lebendigkeit und Präsenz von Anfang an - **"Denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance"**.  
Natürliche Autorität und Charisma sind erlernbar.

## Wege

Was ist Stress? Physiologische und psychologische Zusammenhänge.

Methoden der Vorbereitung auf Stresssituationen (Einstellungsänderung, Visualisierung, Körperbewusstsein und Kontrolle, systematische Desensibilisierung).

Entspannungsmethoden, Konzentrations- und Atemübungen.

Sprech-, Stimm- und Körperwahrnehmung.

Sprachtechnik (Artikulation, Modulation, Pause, Betonung, Raum etc.) und Atemtechnik.

Koordination von Sprache, Mimik und Gestik, Inhalt und Motivation.

Analyse und Auflösung von Blockaden (körperlich, psychisch und mental).

Der Einsatz von Medien.