



FitFor  Camera
Medientraining für Fernsehen und Management

Medientraining Alle Seminare 2019



FitForCamera
Zweigstrasse 1
82319 Starnberg
08151-970 60 30
info@fitforcamera.de
www.fitforcamera.de

Herzlich Willkommen bei FitForCamera!

Wir machen Menschen in den Medien erfolgreicher.



Sabine Appelhagen, MA MBA
Medientrainerin – Business Coach
Krisenkommunikationsmanagerin



Seit mehr als 10 Jahren vertrauen uns unsere Kunden und Klienten. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen - aber alle haben ein Ziel: in den Augen der Öffentlichkeit zu bestehen und zu begeistern.

Vertrauen Sie auf unsere große Erfahrung und überlassen Sie Ihre Außenwirkung nicht dem Zufall!

Wir bereiten Sie auf Ihren Auftritt vor. Ob vor kleinem - oder dem ganz großen Publikum

Moderieren Sie als Journalist glaubwürdig und sicher

Überzeugen Sie als Repräsentant Ihres Unternehmens die Presse

Begeistern Sie als Eventmoderator Ihr Publikum

Bestehen Sie im Krisenfall vor den kritischen Augen der Öffentlichkeit

Lernen Sie von den Besten der Branche grundlegende Techniken und echte Geheimtipps.

Erfahren Sie, wie Sie noch besser ankommen!

Wegen der großen Nachfrage können Sie unsere Trainings nun an verschiedenen Orten besuchen. Wir haben Trainingsräume in Starnberg, München, Berlin und Wien.

Und natürlich kommen wir auch zu Ihnen! Alle Seminare können Sie als Inhouse-Trainings buchen - mit der jeweils für Sie relevanten Fragestellung.

Ich freue mich, wenn Sie bei uns das richtige Seminar finden.

Wenn nicht: Kontaktieren Sie uns gern, wir stellen Ihnen ein individuelles Angebot zusammen.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine Appelhagen



Inhalt

MEDIENTRAINING

Medientraining I –
Professionelle Statements
und Interviews

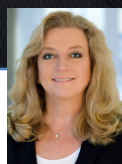
Medientraining II –
Interview-Intensiv-Training

Medientraining III –
Krisenkommunikation:
Glaubwürdig in kritischen Situationen

Medientraining IV –
SPECIAL: Red Carpet, Junket,
Pressekonferenz

Medientraining V –
Einzelcoaching und Inhouse-Training

Medientraining I Professionelle Statements und Interviews



Ihre Trainerin:
Sabine Appelhagen

Beschreibung

Wenn sich Journalisten zum Interview ankündigen, sollten Sie bestens vorbereitet sein. Nur wer weiß, wie die Medien funktionieren, überzeugt.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um Ihren Auftritt vor der Kamera zu kontrollieren. Sie trainieren Statements und Kurzinterviews mit Videoaufzeichnung und intensivem Feedback. Sie lernen, Ihre Botschaften klar, verständlich und glaubwürdig zu formulieren. Mit Hilfe rhetorischer Techniken fällt es leicht, frei zu sprechen.

- Wie formuliert man Kernbotschaften, die Ihrem Zielpublikum lange und positiv in Erinnerung bleiben werden?
- Was tun bei Blackout, Nicht-Wissen und anderen misslichen Situationen?
- Wie bleibt man authentisch und gelassen - auch in Stress-Situationen?

Ziele

- Bei der nächsten Anfrage für ein Statement / Interview stellen Sie vorab die richtigen Fragen und können sich perfekt darauf vorbereiten.
- Sie wissen, worauf es ankommt und wie Sie Ihre Botschaften klar und verständlich formulieren.
- Sie haben Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Publikums und wissen, wie Ihre Inhalte im Gedächtnis bleiben.
- Mit kleineren Pannen gehen Sie gekonnt um.
- Sie fühlen sich vor der Kamera wohl und wissen, dass Sie authentisch und gut rüberkommen.

Zielgruppen

Unternehmenssprecher,
Wissenschaftler, Sprecher in eigener
Sache, Experten, Schauspieler,
Buchautoren, Sprecher von NGO's,
Politiker, Sportler, Geschäftsführer

Inhalte und Methoden

Wir analysieren Ihre Körpersprache und Sie erlernen wichtige Techniken, um sie zu verstehen und bewusst einzusetzen. Gelungene Medienauftritte und auch Kommunikationskatastrophen anderer nehmen wir genau unter die Lupe.

In vielen Kameraübungen wenden Sie alle erlernten Techniken sofort an. Individuelles Feedback und viele Insider-Tipps geben Ihnen große Sicherheit für Ihren nächsten Medienauftritt.



Seminartermine

Medientraining I – Professionelle Statements und Kurzinterviews

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
2	Mo. 04.02.2019	Berlin	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
7	Mo. 27.05.2019	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
15	Mo. 23.09.2019	Berlin	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
20	Mo. 18.11.2019	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt

Medientraining II Interview-Intensiv- Training und Umgang mit kritischen Fragen



Ihre Trainerin:
Sabine Appelhagen

Beschreibung

Dass Sie mit einem guten Gefühl und perfekt vorbereitet in ein Interview gehen können - das ist das erklärte Ziel dieses Seminars. Sie erfahren viel über das Handwerkszeug des Journalisten und die Abläufe im Studio. Sie lernen, sich gezielt vorzubereiten und Themen zu definieren.

- Wie schaffen Sie es, nicht nur auf Fragen zu reagieren, sondern ein Interview mitzugestalten und eigene Themen einzubringen?
- Wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Kernbotschaften auch ankommen?

Sie erfahren mehr über die Do's und Dont's im Interview.

Bei kritischen Fragen besonnen und glaubwürdig zu reagieren, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Sie aus diesem Seminar mitnehmen. Sie lernen die fünf Kategorien kritischer Fragen kennen - und die passenden Techniken, mit Ihnen umzugehen. Im besten Fall machen Sie aus einer schwierigen Situation eine Sternstunde für sich und Ihr Unternehmen!

Inhalte und Methoden

In vielen praktischen Übungen spielen wir im geschützten Raum die unterschiedlichsten Situationen wiederholt durch und überprüfen sie sofort auf Wirksamkeit und Glaubwürdigkeit - bis wir die für Sie richtige Lösung gefunden haben.



Ziele

- Sie haben vertiefendes Wissen über den Aufbau von Interviews.
- Sie wissen, wie Sie ein Interview bestmöglich mitgestalten können.
- Sie haben ein Gefühl für das richtige Timing entwickelt.
- Sie fühlen sich durch viele praktische Übungen gestärkt und lassen sich durch kleine Pannen nicht aus der Ruhe bringen.
- Auf Angriffe und unfaire Fragen reagieren Sie sicher, glaubwürdig und sympathisch.
- Sie kennen Ihre Rechte und wissen, wann Sie ein Interview im Zweifel auch abbrechen sollten.

Zielgruppen

Unternehmenssprecher,
Wissenschaftler, Sprecher in eigener
Sache, Experten, Schauspieler,
Buchautoren, NGO's, Politiker,
Sportler, Geschäftsführer

Seminartermine

Medientraining II – Interview-Intensiv-Training und
Umgang mit kritischen Fragen

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
11	Mo. 01.07.2019	Berlin	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
22	Mo. 09.12.2019	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt

Medientraining III

Krisenkommunikation –
glaubwürdig in kritischen
SituationenIhre Trainerin:
Sabine Appelhagen

Beschreibung

Nie war es so wichtig im Krisenfall schnell und angemessen zu kommunizieren. Durch die sozialen Medien verbreiten sich die Meldungen immer schneller und es bleibt kaum Zeit, Strategien zu entwickeln, wie ein Unternehmen und seine Sprecher reagieren können. Daher ist es so wichtig, auf potentielle Krisenszenarien vorbereitet zu sein.

Im Seminar Krisenkommunikation lernen Sie die Verläufe und Schwierigkeiten unterschiedlicher Krisenarten kennen. Sie analysieren gelungene und weniger gelungene Krisenkommunikation anderer Unternehmen und ziehen wertvolle Rückschlüsse für sich.

- Welche Frühwarnzeichen gibt es und wie lassen sich potentielle Krisen mit gutem Themenmanagement abwenden?
- Mit welchen Botschaften und welcher inneren Haltung treten Sie wann an die Öffentlichkeit?

Inhalte und Methoden

Sie erlernen wertvolle Techniken, die Ihnen helfen, im Notfall die richtigen Hebel umzulegen und besonnen das Richtige zu tun und zu sagen; auch bei schwieriger Informations- und Nachrichtenlage die richtigen Aussagen zu treffen; bei kritischen Fragen und Angriffen ruhig und sicher zu reagieren. Sie definieren Ihre möglichen Krisenszenarien - die angemessene Reaktion in der Öffentlichkeit erarbeiten wir in vielen Übungen und Video-Aufzeichnungen gemeinsam.



Ziele

- Sie sind bestmöglich gewappnet, um im Falle einer möglichen Krise authentisch und besonnen zu reagieren.
- Sie wissen, was die Medien und die Öffentlichkeit von Ihnen erwarten und kommunizieren auch innerhalb Ihres eigenen Unternehmens zielgerichtet zum richtigen Zeitpunkt.
- Sie sind in der Lage, größeren Schaden von Ihrem Unternehmen/Ihrer Institution abzuwenden und Ihr Image zu schützen.
- Sie wissen, dass jede Krise auch eine Chance beinhaltet und wissen sie für sich bestmöglich zu nutzen.

Zielgruppen

Unternehmenssprecher,
Geschäftsführer, Wissenschaftler,
Sprecher für öffentliche
Organisationen, Politiker, NGO's

Medientraining III - Krisenkommunikation –
Glaubwürdig in kritischen Situationen

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
10	Mo. 24.06.2019	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
13	Mo. 09.09.2019	Berlin	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt

Medientraining IV SPECIAL: Red Carpet, Junket, Pressekonferenz



Ihre Trainerinnen:
Sabine Appelhagen
Claudia Lehmann



Ziele

- Sie haben ein klares Konzept davon, wie Sie sich und Ihr Projekt in der Öffentlichkeit darstellen wollen.
- Sie wissen, wie Sie Informationen geschickt platzieren, damit Sie eine größtmögliche Breitenwirkung haben.
- Sie kennen die Dramaturgie des roten Teppichs.
- Sie wissen, wie Sie unangenehme Reporterfragen humorvoll begegnen.
- Sie fühlen sich sicher und gut gewappnet für das nächste Junket und die nächste Pressekonferenz.

Zielgruppen

Schauspieler, Regisseure,
Medienschaffende

Beschreibung

Für Schauspieler und Filmschaffende beginnt der wirklich harte Teil der Arbeit, wenn der Dreh und die Proben vorbei sind... Zur Premiere müssen alle in Höchstform sein. Ein Interview nach dem anderen bei Junkets oder auf dem roten Teppich. Hier gelten ganz eigene Gesetze. Wir bereiten Sie in unserem Interview-Training speziell für Schauspieler und Filmschaffende, auf diese intensiven Situationen vor:

- Wie schaffen Sie es, möglichst präsent und auf den Punkt zu sein?
- Wie erklärt man den Inhalt eines Filmes in einem Satz? Wie findet man das perfekte Wording?
- Wieviel Persönliches darf man preisgeben?

Sie bereiten sich auf alle möglichen und unmöglichen Fragen vor und erproben Techniken für den Umgang mit unfairen Fragen.

Inhalte und Methoden

Bewährte Übungen helfen Ihnen, angemessen zu reagieren und die richtige innere Einstellung zu finden. Wir geben Ihnen Tipps zum perfekten Styling und dem richtigen Timing Ihres Auftritts am roten Teppich. Im Mittelpunkt stehen Sie als Marke. Sie erfahren auch an Beispielen von Auftritten anderer, worauf es ankommt und entwickeln Ihre eigenen Do's and Dont's. Echte Branchen-Insider lassen Sie an Ihrem großen Wissens- und Erfahrungsschatz teilhaben. Mit vielen Übungen und Kameraaufzeichnungen bekommen Sie eine große Sicherheit für Ihren nächsten Auftritt.



Seminartermine

Medientraining IV- Special: Red Carpet, Junket, Pressekonferenz:
Interviewtraining und Coaching für Schauspieler und Filmschaffende

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
8	Mo. 03.06.2019	Berlin	Claudia Lehmann Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
17	Sa. 21.10.2019	Berlin	Claudia Lehmann Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt



Medientraining V Einzelcoaching und Inhouse-Training



Ihre Trainerin:
Sabine Appelhagen



Warum ein Einzelcoaching?

Überlassen Sie Ihren Erfolg nicht dem Zufall. Wir bereiten Sie individuell und punktgenau vor. Auf Ihr nächstes Interview, den roten Teppich oder den nächsten Auftritt in der Talkshow. In unseren Trainingsräumen im Herzen von München, in Starnberg, Berlin oder Wien. Natürlich kommen wir auf Wunsch auch zu Ihnen!

Alle Seminarthemen können Sie auch im Einzelcoaching bearbeiten. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Sie arbeiten intensiver an Ihren spezifischen Themen. Ihr Coach stellt sich nur auf Sie ganz persönlich ein. Absolut höchste Diskretion ist gewährleistet. Das Coaching findet wann und wo Sie es wünschen statt. Einzelcoaching bietet Raum, tiefer in spezielle Themen und Thematiken einzusteigen, als es in der Gruppe möglich ist.

Warum ein Inhouse-Training?

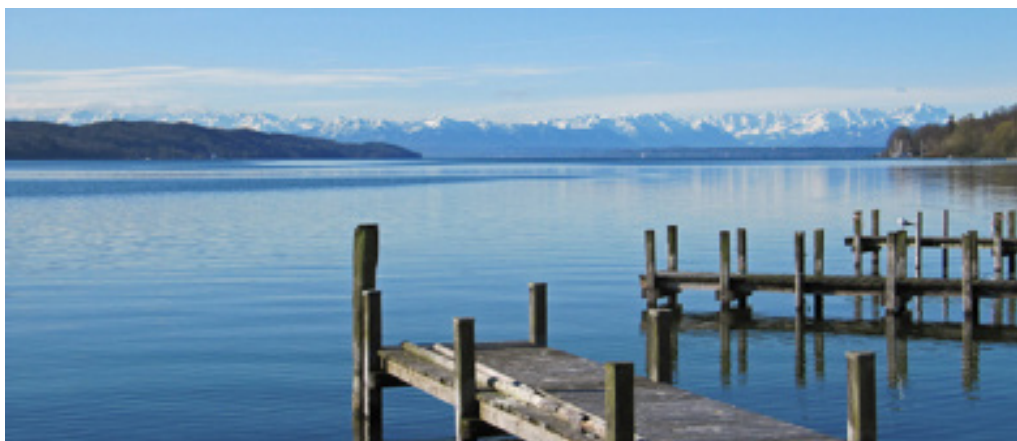
Häufig gibt es mehrere Kommunikatoren in Unternehmen, die die gleichen Themen bearbeiten - hier macht oft ein gemeinsames Training Sinn, in dem Wordings erarbeitet und ein einheitliches Auftreten nach außen hin entwickelt werden. Dazu kommen wir selbstverständlich auch in Ihr Unternehmen und erarbeiten Ihr ganz individuelles Seminarprogramm - auf Wunsch mit Trainingseinheiten aus allen drei Seminaren. Wir empfehlen einen jährlichen Checkup, um Techniken aufzufrischen und größere Sicherheit im Umgang mit den aktuellen Themen zu gewinnen.

Ziele

- Sie können sich intensiv Ihren ganz speziellen Themen widmen und haben durch offenes Feedback, viele Übungen und Tipps vom Profi einen echten Mehrwert generiert.
- Sie gehen sicher und gestärkt in das nächste Interview/Statement.
- Sie wissen, wie Sie sich und Ihre Themen in den Medien bestmöglich präsentieren.
- Im Falle einer Krise wissen Sie, wie Sie professionell kommunizieren.
- Spezielle Techniken helfen Ihnen, auch in unübersichtlichen Situationen klar und besonnen zu reagieren.

Wir helfen Ihnen gern! Lassen Sie sich unverbindlich ein Angebot erstellen.

Die Inhalte unserer Seminare werden auf Sie zugeschnitten.
Wann Sie wollen – Wo Sie wollen – Solange Sie wollen.
Sprechen Sie uns an – wir machen Ihnen gern ein Angebot!



Trainerprofile



Sabine Appelhagen
M.A., MBA
Medientrainerin
Krisenkommunikations-
managerin
Business Coach
Hochschul-Dozentin
Journalistin
Specials:
Krisenkommunikation

Sabine Appelhagen ist
zertifizierte Trainerin, Busi-
ness-Coach und Krisenkomm-
unikations-Managerin. Seit

mehr als 10 Jahren berät und trainiert sie
Führungskräfte aus Wirtschaft, Politik und
Wissenschaft. Schwerpunkte ihrer Arbeit
sind öffentliche Auftritte, Podiumsdiskussi-
onen, Statements, Fernseh-Interviews, und
Kommunizieren in der Krise.
Sie ist Journalistin und hat 15 Jahre in
Hörfunk und Fernsehen moderiert (u. a. Bay-
erischer Rundfunk, SWR, Pro Sieben). Acht
Jahre lang leitete sie die Abteilung Casting /
Coaching bei Pro Sieben. Seither macht sie
Moderatoren und solche, die es werden
wollen, fit für die Kamera.
Sabine Appelhagen hat in München Kom-
munikationswissenschaften und Psychologie

studiert (M.A. 1991). Durch den MBA in
Media Management (2004-2006) erwarb
sie ein tiefes Verständnis für Zusammenhän-
ge in Wirtschaft und Unternehmen.
Ihre Medientrainings führt sie auch in engli-
scher Sprache durch. Seit 2004 ist Sabine
Appelhagen als Dozentin an folgenden Insti-
tutionen tätig: Akademie der Bayerischen
Presse ABP; Medienakademie München; TU
München im Programm Manage and More;
Medianet Berlin Brandenburg; SMI Berlin;
Goethe Institut; LMU München; Handels-
kammer Bozen; Europäische Kommission,
Institut für Moderation-Hochschule der
Medien, Stuttgart.



Claudia Lehmann
Ein Leben ohne Kino - für
Claudia Lehmann undenkbar!
Schon ihr Studium hatte
„Film“ als Schwerpunkt,
bei RTL startete sie das
Format „EXCLUSIV KINO“.

Als Moderatorin und Redaktionsleiterin
berichtete Sie wöchentlich über das
Neueste aus der Welt der Blockbuster,
interviewte Hollywood-Stars wie Kevin
Costner, Robert de Niro oder Tom Cruise.
Claudia Lehmann startete 1999 ihre eigene
TV- & Filmproduktionsfirma „maz & movie“

organisiert Filmpremieren, produziert
Making Of's, Imagefilme und dokumentiert
Events, von Kunst bis Werbung.
Regelmäßig moderiert sie Filmpremieren
und Pressekonferenzen und arbeitet
erfolgreich als Mediencoach mit
Schauspielern und Regisseuren.

Seminarorte



Coaching Raum München

Einzelcoachings und Coachings
bis zu drei Personen bieten wir
auch im Herzen von München
an. Nur wenige Gehminuten
vom Hauptbahnhof entfernt,
im Studienzentrum der
Steinbeis SMI.

Kreativität und positive
Energie in der pulsierenden
Maxvorstadt.



Studio München

Für die Seminare in München
nutzen wir das Filmstudio von
PictureElements am Gärtner-
platz, im Zentrum von München.
Mehrere Parkplätze sind
vorhanden, die U-Bahn sowie
diverse Straßenbahnlinien sind
mit ihren Haltestellen nur ca.
100m entfernt.

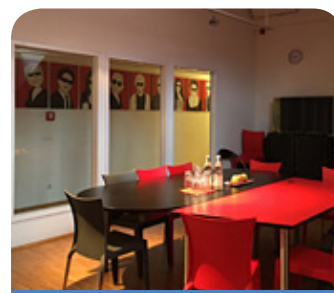
Zum Filmstudio gehört ein
großzügiger Aufenthaltsraum
mit Garten.



Coaching Raum Starnberg

Ruhe und Rückzug in unserem
Coaching Raum in Starnberg.
Erleben Sie ein Coaching mit
bis zu drei Personen in bester
Lage, direkt in den Seearkaden.
Sie können mit dem Auto
anreisen (ein Parkhaus befindet
sich im Haus), oder mit der
Bahn (2 Min. zu Fuß zur S-Bahn).

Nach dem Coaching bietet sich
ein Spaziergang am See an.



Studio Berlin

Unsere Medien- und Modera-
tions- Trainings in Berlin finden
in echter Studio-Atmosphäre in
den Räumen von maz&movie in
der Klosterstraße statt. Die
Location ist sehr zentral in der
Nähe vom Alexanderplatz
gelegen.

Schöne Konferenzräume und
Rückzugsmöglichkeiten zur
Vorbereitung stehen allen
Teilnehmern zur Verfügung.



Kontakt:

FitForCamera
Zweigstrasse 1
82319 Starnberg

08151-970 60 30
info@fitforcamera.de
www.fitforcamera.de

ANMELDUNG

Bitte schicken Sie uns dieses Anmeldeformular ausgefüllt zurück

FitForCamera
 See-Arkaden – Zweigstraße 1, 82319 Starnberg
 Telefon 08151 – 970 60 30
 Fax 08151 – 970 60 32
 info@fitforcamera.de
 www.fitforcamera.de

ICH MELDE MICH VERBINDLICH AN (bitte ankreuzen)

Medientraining I – Professionelle Statements und Kurzinterviews

- 2: Mo. 04.02.2019 Berlin Sabine Appelhagen
 7: Mo. 27.05.2019 München Sabine Appelhagen
 15: Mo. 23.09.2019 Berlin Sabine Appelhagen
 20: Mo. 18.11.2019 München Sabine Appelhagen

Medientraining II – Interview-Intensiv-Training und Umgang mit kritischen Fragen

- 11: Mo. 01.07.2019 Berlin Sabine Appelhagen
 22: Mo. 09.12.2019 München Sabine Appelhagen

Medientraining III – Krisenkommunikation – Glaubwürdig in kritischen Situationen

- 10: Mo. 24.06.2019 München Sabine Appelhagen
 13: Mo. 09.09.2019 Berlin Sabine Appelhagen

Medientraining IV - Special – Red-Carpet, Junket, Pressekonferenz: Interviewtraining und Coaching für Schauspieler und Filmschaffende

- 8: Mo. 03.06.2019 Berlin Claudia Lehmann, Sabine Appelhagen
 17: Sa. 21.10.2019 Berlin Claudia Lehmann, Sabine Appelhagen

Name Vorname

Funktion

Firma

Adresse (Rechnungsanschrift)

Telefon Telefax

E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)

Datum Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Kursgröße: mind. 3, max. 6 Teilnehmer

Teilnahmegebühr

Je 585,- € zzgl. MwSt.
 Buchen Sie die Seminare
 Medientraining I+II zusammen zum
 Sonderpreis von 1050,- € zzgl. MwSt.

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind
 Ihre Tagungsunterlagen. Jeder
 Teilnehmer erhält seine DVD /
 seinen USB-Stick mit seinen eigenen
 Aufzeichnungen.

Stornierung

Eine Stornierung ist bis zu sechs
 Wochen vor der Veranstaltung
 kostenfrei. Bei schriftlicher
 Abmeldung bis 14 Tage vor dem
 Seminar fallen 50 Prozent der
 Teilnahmegebühr an. Danach
 müssen wir Ihnen leider die
 Gesamtsumme berechnen.
 Selbstverständlich können Sie sich
 vertreten lassen.

Seminarabsage

FitForCamera behält sich vor, eine
 Veranstaltung aus wichtigem Grund
 (z.B. wegen Nichterreichen der
 Mindestteilnehmerzahl) abzusagen.
 Bereits gezahlte Teilnahmegebühren
 werden rückerstattet. Weitere
 Ansprüche gegenüber FitForCamera
 bestehen nicht.

WEITERE INFORMATIONEN

- Bitte senden Sie mir Ihre
 komplette Seminarübersicht.
 Ich interessiere mich für ein
 Inhouse-Seminar. Bitte rufen
 Sie mich an.
 Bitte senden Sie mir Ihren
 kostenlosen Newsletter an
 folgende E-Mail-Adresse: