



**FitFor Camera**  
Medientraining für Fernsehen und Management

## Wirksame Kommunikation & Rhetorik

Alle Seminare 2018



**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

### WIRKSAME KOMMUNIKATION & RHETORIK

Wirksame Kommunikation und Rhetorik I –  
**Souveränes Auftreten - Kommunikation, die wirkt!**

Wirksame Kommunikation und Rhetorik II –  
**Moderieren von Podiumsdiskussionen  
und Veranstaltungen**

Wirksame Kommunikation und Rhetorik III –  
**Power-Kommunikation für Business-Ladies**

Wirksame Kommunikation und Rhetorik IV –  
**Einzelcoachings und Inhouse-Trainings**



Wirksame Kommunikation  
und Rhetorik I

## Souveränes Auftreten - Kommunikation, die wirkt!



Ihre Trainerin:  
Sabine Appelhagen



## Ziele

- Beim nächsten öffentlichen Auftritt/Meeting fühlen Sie sich wohl und sind bestens vorbereitet.
- Sie können sich und Ihr Auftreten sicher einschätzen und wissen um Ihre Wirkung auf andere.
- Sie sprechen weitgehend frei und haben eine klare Linie.
- Sie setzen Ihre Körpersprache bewusst ein und wirken selbstbewusst und charismatisch.
- Sie wissen, wie Sie das Publikum bestmöglich mit einbeziehen können.
- Sie wissen aber auch, wie Sie sich gegen unfaire Angriffe wappnen können und reagieren souverän und mit einem Lächeln.

## Zielgruppen

Jede Person, die Ihren Botschaften Strahlkraft geben möchte. Ob auf der Bühne oder im Meeting. Führungskräfte, Unternehmenslenker oder Teamleiter

## Beschreibung

Vielen Menschen ist es unangenehm, in der Öffentlichkeit aufzutreten. Dabei macht es häufig keinen Unterschied, ob Ihnen das Publikum bekannt ist oder nicht. Häufig ist eine Ursache dafür die Unsicherheit über die eigene Wirkung und zu wenig Übung. In diesem Seminar lernen Sie, mit Freude vor Menschen zu sprechen, sich auf die Situation und die Zielgruppe perfekt einzustellen und sich effektiv vorzubereiten. Sie erfahren viel über sich selbst, und das Bild, das andere von Ihnen haben. Ihre Körpersprache verrät mehr, als Sie denken! Wie Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen, ist eines der wichtigen Themen dieses Seminars.

## Inhalte und Methoden

Wie können Sie das Publikum einbeziehen? Wie viel Blickkontakt ist gut? Wie frei sollten Sie sprechen? Was können Sie gegen Lampenfieber tun? Auf all diese Fragen werden Sie in diesem Seminar Antworten finden.

Sie erfahren auch, wie Sie mit Störern umgehen und unangenehme Botschaften so rüberbringen, dass sie akzeptiert werden. Wirksame Kommunikation - Ihre Botschaften finden Gehör. Bei Vorträgen, in Meetings, Präsentationen und im Berufsalltag.

Sie werden spüren, wie viel Spaß das machen kann! Nach nur einem Tag intensiven Trainings. Versprochen.



## Seminartermine

Wirksame Kommunikation und Rhetorik I –  
Souveränes Auftreten - Kommunikation, die wirkt!

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
3	Mo. 05.03.2018	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt

Wirksame Kommunikation  
und Rhetorik II

## Moderieren von Podiumsdiskussionen und Veranstaltungen



Ihre Trainerin:  
Sabine Appelhagen

### Beschreibung

Tagungen, Kick-Off-Veranstaltungen, Messemoderation und Podiumsdiskussionen - diese Themen haben zwei unmittelbar miteinander verknüpfte Ziele: der Zuschauer soll informiert UND unterhalten werden. Der Moderator ist das Bindeglied, der Motor und der Rettungsanker einer jeden Veranstaltung. Die Vorbereitung im Vorfeld und die Abläufe während der Veranstaltung stehen im Fokus dieses Seminars:

Wie schafft es der Moderator, das Publikum von Anfang an zu fesseln und für die Themen zu interessieren? Wie lässt sich eine Podiumsdiskussion strukturieren, damit am Ende ein Wissenszuwachs für alle Beteiligten steht? Wie viel Humor ist gut? Welches sind die Fallen und Fettnäpfchen, in die man besser nicht hineintritt? Wie bezieht man das Publikum mit ein? Zu all diesen Fragen finden Sie die Antwort in unserem Seminar.

### 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 wissen, worauf es bei der Veranstaltungsmoderation ankommt und haben Ihre Rolle als Moderator gefunden.
- Sie können Techniken zur Interaktion mit dem Publikum gezielt einsetzen.
- Sie wissen, worauf es bei der Dramaturgie einer Podiumsdiskussion ankommt.
- Sie hinterlassen als kompetenter Moderator beim Publikum einen bleibenden Eindruck.
- Sie gewinnen innere Sicherheit für die große Bühne.

### Zielgruppen

Moderatoren, Experten auf jedem Gebiet, Wissenschaftler, Verlagsmitarbeiter, Journalisten, Radiomoderatoren, Reporter, Buchautoren



### Seminartermine

**Wirksame Kommunikation und Rhetorik II –  
Moderieren von Podiumsdiskussionen und Veranstaltungen**

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
20	Mo. 08.10.2018	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt

Wirksame Kommunikation  
und Rhetorik III

## Power-Kommunikation für Business-Ladies



Ihre Trainerin:  
Sabine Appelhagen



### Ziele

- Sie können sich selbstbewusst behaupten und Ihre Anliegen zielgerichtet kommunizieren.
- Sie erkennen Dominanzverhalten und sind in der Lage, souverän damit umzugehen.
- Sie können die Körpersprache anderer entschlüsseln und setzen Ihre Körpersprache bewusst ein.
- Sie gehen mit Angriffen und schwierigen Situationen gelassen um.
- Sind sich über ihre kommunikativen Stärken und Schwächen bewusst.
- Sie können Menschen für Ihre Sache begeistern und ins Handeln bringen.

Zum Thema „Power-Kommunikation für Business-Ladies“ können Sie mich als Key-Note-Speakerin buchen. Der Vortrag dauert je nach Wunsch 45-90 Minuten. Mit vielen Praktischen Übungen und Video-Einspielern.

Für mehr Informationen kontaktieren Sie uns gern unter: 08151 - 9706030

### Beschreibung

Frauen und ihre Kommunikativen Stärken werden in Führungspositionen mehr gebraucht denn je. Dieses Seminar räumt mit den Klischees und Rollenbildern in unseren Köpfen auf. Sie erfahren, wie Sie mit Dominanzgesten anderer umgeht. Aber Sie erkennen auch eigene Verhaltensmuster überprüfen sie.

Sie bekommen wirksame Tools an die Hand, die Ihnen im beruflichen, wie im privaten Alltag helfen, sich durchzusetzen, und trotzdem kooperativ und sympathisch zu bleiben. Klare Ansagen mit einem Lächeln im Gesicht.

Der 8 Punkteplan für wirksame Kommunikation macht Sie fit, auch für schwierige Situationen. Sie erlernen Techniken der Gesprächsführung und erfahren, wie Sie die Macht der Körpersprache gezielt für sich einsetzen können. Kommen Sie zu uns ins Trainingscamp und erfahren Sie, wie viel Freude es macht, sich auszuprobieren und die eigene Power zu entdecken.

### Inhalte und Methoden

Die Klischees in den Köpfen erkennen und verstehen - auch unsere eigenen

- Der aktuelle Stand der Wissenschaft: Frauen kommunizieren anders als Männer
- Die Stärken weiblicher Kommunikation
- Der 8-Punkteplan für souveräne Kommunikation
- Soforttools zum Mitnehmen, Ausprobieren, und sofort Anwenden.
- Praktische Übungen mit Videoaufzeichnung und Feedback



### Seminartermine

#### Wirksame Kommunikation und Rhetorik III – Power-Kommunikation für Business-Ladies – Klare Ansagen mit einem Lächeln im Gesicht

Nr	Datum	Ort	Trainer	Preis
4	Di. 07.03.2018	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt
14	Mo. 09.07.2018	München	Sabine Appelhagen	585,00 € zzgl. MwSt



Wirksame Kommunikation  
und Rhetorik IV

## Einzelcoaching und Inhouse-Training



Ihre Trainerin:  
Sabine Appelhagen



## Warum ein Einzelcoaching?

Eine Rede steht kurz bevor? Sie haben ein wichtiges Meeting, auf das Sie sich vorbereiten wollen? Sie müssen Ihren Mitarbeitern unangenehme Neuigkeiten mitteilen? Sie wollen einfach mal einen Checkup machen? Dann ist das Einzelcoaching genau das Richtige für Sie! 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 - mit Trainingseinheiten, die ganz auf Sie zugeschnitten sind. Wir empfehlen einen jährlichen Checkup - um Techniken aufzufrischen, und größere Sicherheit im Umgang mit den aktuellen Themen zu gewinnen.

## Ziele

- Sie konnten sich intensiv Ihren ganz speziellen Themen widmen und haben durch offenes Feedback, viele Übungen und Tipps vom Profi einen echten Mehrwert generiert.
- Beim nächsten öffentlichen Auftritt/ Meeting fühlen Sie sich wohl und sind bestens vorbereitet.
- Sie können sich und Ihr Auftreten sicher einschätzen und wissen um Ihre Wirkung auf andere.
- Sie hatten im geschützten Raum die Möglichkeit, alle Szenarien intensiv durchzuspielen und ganz persönliche Lösungen zu erarbeiten. Ihr Erfolg ist auch unser Erfolg.

**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 zerti-  
 fizierte Trainerin, Busi-  
 ness-Coach und Krisenkomm-  
 nikations-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.

## 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 Max-Vorstadt.



**Studio München**

Für die Seminare in München nutzen  
 wir das Filmstudio von PictureElements  
 am Gärtnerplatz, 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 Seemarken.  
 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.



## Kontakt:

<b>FitForCamera</b>	08151-970 60 30
Zweigstrasse 1	info@fitforcamera.de
82319 Starnberg	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)

#### Wirksame Kommunikation und Rhetorik I

##### Souveränes Auftreten – Kommunikation, die wirkt!

**3:** Mo. 05.03.2018 München Sabine Appelhagen

#### Wirksame Kommunikation und Rhetorik II

##### Moderieren von Podiumsdiskussionen und Veranstaltungen

**20:** Mo. 08.10.2018 München Sabine Appelhagen

#### Wirksame Kommunikation und Rhetorik III

##### Power-Kommunikation für Business-Ladies – Klare Ansagen mit einem Lächeln im Gesicht

**4:** Di. 07.03.2018 München Sabine Appelhagen

**14:** Mo. 09.07.2018 München Sabine Appelhagen

\_\_\_\_\_  
Name Vorname

\_\_\_\_\_  
Funktion

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Adresse (Rechnungsanschrift)

\_\_\_\_\_  
Telefon Telefax

\_\_\_\_\_  
E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

Die im Programm genannten Teilnahmebedingungen werden anerkannt.

Organisation und Durchführung: FitForCamera  
Zweigstraße 1, 82319 Starnberg

**Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.**

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Kursgröße: mind. 3, max. 6 Teilnehmer

#### Teilnahmegebühr

Je 585,- € zzgl. MwSt.

Buchen Sie die Seminare Wirksame Kommunikation und Rhetorik 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:

\_\_\_\_\_