

Programm

Präsenzseminar

Medien- und Kameratraining – Agieren vor der Kamera

Termin

Donnerstag, 27.03.2025, 10.00 Uhr bis Dienstag, 28.03.2025, 17.30 Uhr
Friedrich-Ebert-Stiftung, Hiroshimastraße 28 (Haus 2), 10785 Berlin, Raum 6.01

Wichtig!

Die Teilnehmenden sollten nach Möglichkeit ein Smartphone – mit ausreichend Speicherplatz – sowie ein Ladekabel, Kopfhörer, eine Powerbank und ein Brillenputztuch zum Seminar mitbringen. Zubehör wie Mikrofone, Stative und Licht kann, sofern vorhanden, ebenso mitgebracht werden.

Inhalt

Selbstbewusst vor der Kamera agieren und überzeugende Selfie-Videos mit dem eigenen Smartphone produzieren: Der zweitägige Workshop „Agieren vor der Kamera“ bietet ein praxisnahes und umfangreiches Medientraining, in dem sich Teilnehmer:innen vor der Kamera ausprobieren und ihr Auftreten optimieren können.

Im Workshop trainieren die Teilnehmenden, vor Kameras, auf Bühnen oder bei Talks gelassener und selbstbewusster aufzutreten. Sie lernen, ihre Botschaften und Rechercheergebnisse so zu verbalisieren, dass sie besser beim Zielpublikum verstanden und erinnert werden. Außerdem lernen sie, wie sie mit Nervosität und Lampenfieber umgehen können und welche „Hacks“ dabei helfen, gute Selfie-Videos mit dem eigenen Smartphone zu erstellen.

Das Training vermittelt die wesentlichen Aspekte des Auftretens, darunter Stimme, Mimik und Gestik, sowie Technik-Tipps für gute Ausleuchtung, Tonqualität und Tools, um die Video-Performance zu verbessern. Mithilfe eines realen Kamera-Setups können die Teilnehmer:innen verschiedene Situationen wie Interviews und Aufsager simulieren und direkt im Anschluss auswerten.

Der Hands-on-Ansatz ermöglicht es, das Gelernte erlebbar und Erinnerungsfähig zu machen. Reale Simulationen helfen dabei, Sicherheit und Routine zu gewinnen. Die Ergebnisse dieser Übungen werden im Verlauf des Workshops individuell analysiert und besprochen, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden eine spürbare Verbesserung im eigenen Auftreten erleben und klar erkennen, welche Schritte für die persönliche Entwicklung wichtig sind.

- Best Practice und Basics zum Auftreten vor der Kamera (Stimme, Mimik, Gestik)
- Besonderheiten bei Videokonferenzen
- Technik-Tipps (Licht, Ton, Tools)
- Praxis-Training mit Kamera-Setup (Interview-/Aufsager-Training und Auswertung)
- Basics für das Produzieren von Videos mit dem eigenen Smartphone

Programmablauf

Donnerstag, 27. März 2025

10.00–12.30 Uhr **Best Practice und Basics zum Auftreten vor der Kamera**

- Körpersprache, Mimik, Stimme
- Umgang mit Nervosität und Lampenfieber

13.30–17.30 Uhr **Verstanden und erinnert werden**

- Storytelling-Übung
- Interviewtraining vor der Kamera (in Zweier-/Dreiergruppen)
- Auswertung und Zwischen-Feedback

Freitag, 28. März 2025

10.00–12.30 Uhr **Basics: Videoproduktion mit dem eigenen Smartphone**

13.30–17.30 Uhr **Videoproduktion: Übung**

- Tipps für Hard- und Software
- Finales Kameratraining: Aufsager
- Auswertung und Feedback

Methoden

- Praktische Übungen
- Situationssimulationen
- Individuelles Feedback

Kompetenzgewinn

- Du wirkst vor Kameras, auf Bühnen oder bei Talks gelassener und selbstbewusster.
- Du kannst Deine Botschaften und/oder Rechercheergebnisse so verbalisieren, dass sie beim Zielpublikum besser verstanden und erinnert werden.
- Du weißt, wie Du mit Nervosität und Lampenfieber umgehen kannst.
- Du weißt, mit welchen „Hacks“ Du mit dem eigenen Smartphone bessere Selfie-Videos erstellen kannst.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Journalist:innen, die ihr Auftreten vor digitalen und analogen Kameras optimieren sowie eigenen Video-Content mit dem Smartphone produzieren möchten.

Ansprechpartner:innen

Trainer:in **Christiane Wittenbecher**
freie Journalistin und Trainerin, Berlin

Leitung **Marcus Hammes**
Journalist:innen-Akademie, Friedrich-Ebert-Stiftung, Bonn

Organisation **Lisa-Marie Rückwardt**
Journalist:innen-Akademie, Friedrich-Ebert-Stiftung, Bonn

Teilnahmegebühr

210,00 Euro (inklusive Übernachtung im Einzelzimmer, Frühstück und Mittagessen)

Teilnahmezertifikat

Im Anschluss an die Veranstaltung erhalten alle Teilnehmenden, die an allen Programmbestandteilen teilgenommen haben, ein Teilnahmezertifikat.

Sonstige Hinweise

Ein Seminar der Politischen Akademie der Friedrich-Ebert-Stiftung e. V. in NRW.