



Medientraining

Der perfekte Onlineauftritt

Wie Du zum Star Deiner Präsentation wirst

Wie Du zum Star Deiner Videos wirst

Ob Facebook, Instagram oder Youtube - ich mache Dich fit für Deinen öffentlichen Auftritt und in der zielorientierten Kommunikation mit Deiner Community.

Gemeinsam mit Dir möchte ich Dein Potential erkennen und herausarbeiten und Dir so die Möglichkeit bieten, aus der Masse herauszustechen.

Nach 30 jähriger Erfahrung als Journalistin, Filmemacherin und Moderatorin in Print- und TV Medien sowie als Coach für Kamera- und Medientraining, Kommunikation und Rhetorik weiß ich, worauf es bei einer guten, mitreißenden Präsentation ankommt.

Die Trainingsmodule

Mediales Geschick ist zum großen Teil handwerkliches Können, demnach also erlernbar.

Die ersten 5-10 Sekunden entscheiden:

Habe ich meine Empfänger gefesselt oder verscheucht.

Um zu beeindrucken und zu begeistern ist Folgendes so hilfreich wie unerlässlich:

- Klare und prägnante inhaltliche Darstellung
- Arbeiten mit dem Blueprint für Deine Produkte
- Anregende Präsentation
- Verständliche Information
- Sympathisches Auftreten
- Art des Sprechens, der Mimik und Gestik
- Zum Thema passende Kleidung und Bewegung

Trainingsmodul I

Das jeweils eintägige Seminar für 8 – 10 Personen besteht aus zwei Modulen.

Modul I: Wir erarbeiten deine Positionierung & Kernbotschaft

- Klare Positionierung
- Was will ich vermitteln?
- Wie lauten meine Kernbotschaften?
- Wie wirke ich in der Öffentlichkeit?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?
- Wie kann ich meine Körpersprache verbessern?
- Wie präsentiere ich mich inhaltlich und optisch dem Thema angemessen?
- Wie bereite ich mich am besten vor?
- Wie bleibe ich authentisch?
- Wie schaffe ich es, Ähm's zu vermeiden?
- Wie wappne ich mich gegen unangenehme Kommentare?

Trainingsmodul II

Modul II: Wir trainieren deinen wirkungsvollen Auftritt vor der Kamera

Am zweiten Seminartag geht es um Üben, Üben, Üben.

Die gelernte Theorie aus Modul I wird in zahlreichen Quasi-Live Auftritten an verschiedenen Orten mit dem Handy oder vor dem Rechner in die Praxis umgesetzt.

Das Training ist individuell, unabhängig von der Teilnehmerzahl.

Ich arbeite mit jedem ganz persönlich an seiner/ihrer Präsentation.

Der zusätzliche Lerneffekt ergibt sich aus der Gruppendynamik.

Alle Takes werden vor Ort ausgewertet und von allen reflektiert – hier geht es vor allem auch um Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Am Ende des Seminars wirst Du einen perfekten Clip über Dich und/oder Dein Thema mit nach Hause nehmen und dann bist Du auf dem besten Weg zum Star Deiner eigenen Präsentation zu werden...

-> Sichere Dir Deinen Platz im Seminar <-

Deine Trainerin

Anja Steinhörster

„Immer authentisch bleiben!“

- Seit 2022 Mediatorin
- Seit 2019 Coach für Teambuilding an der Medizinischen Hochschule Hannover
- Seit 2015 Coach für Medientraining und Krisenkommunikation an der Polizeiakademie Niedersachsen und für das Deutsche Rote Kreuz
- Durchführung von Team building Seminaren für Führungskräfte mit handaufgezogenen Wölfen
- Selbstständige Journalistin, Autorin & Moderatorin
- Langjährige feste freie Reporterin, Krisen- und Kriegsberichterstatern, Filmmacherin und Redakteurin bei Print und TV Medien, im In- und Ausland
- Autorin für den Maximilian Verlag Hamburg und den Peter Becker Verlag
- Ledig, einen Sohn
- Lebt in Hannover



Referenzen

"Anja Steinhörster hat einen schier unerschöpflichen Fundus an Know How. Mit ihrer unvergleichlichen Mischung aus Witz, Charme und Kompetenz konnte sie sehr helfen, meine Präsenz vor der Kamera für meine Onlineauftritte und das Mindset dahinter zu optimieren. Anja hat eine wunderbare Art alle Hindernisse und Hemmnisse, seien sie bewusst oder unbewusst sofort aufzudecken und sichtbar zu machen. Ich durfte in kurzer Zeit lernen, wie es ist, vor der Kamera authentisch und natürlich ich selbst zu bleiben und hatte dabei einen Riesenspaß. Alle Lerninhalte konnte ich sofort und ganz leicht ins Umsetzten bringen."

Katrin Blüge

zeit.raum | Ayurveda . Homöopathie . Yoga

Das Medientraining bei Anja war hervorragend strukturiert und praxisnah. Anja lebt diese Materie und führte uns in ihrer absolut authentischen Art kompetent und mit vollem Enthusiasmus an das Thema heran. Bei allen Seminarteilnehmern konnte in kurzer Zeit die Souveränität vor der Kamera gesteigert werden.

Beatrice Kalz-Kröster

Aus meiner Sicht ein Vorzeigeseminar! Anja ist so kompetent wie emphatisch und blickt wertschätzend hinter die Fassade“
Ann-Kathrin Steinmetzger

„Voller Wortwitz, Wertschätzung und Kompetenz führt Anja Steinhörster durch dieses Seminar. Sie plaudert gerne aus dem Nähkästchen Ihres reichen Erfahrungsschatzes und schafft durch Ihr Storytelling eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, die Raum schafft für Authentizität. Neben der grundlegenden Theorie legt die Macherin Anja Steinhörster großen Wert auf die Praxis. Hier geht es mit viel Energie, Humor und freiem Ausdruck an die Arbeit! Anja feilt mit jedem Teilnehmer individuell an den jeweiligen Stärken und Schwächen vor der Kamera. Sie sieht genau das Potential, lässt keine Ausreden gelten, erkennt die innewohnenden Hemmnisse und löst damit viele Blockaden. So ist das Seminar vielmehr ein wertvolles Coaching, das in jedem Fall eine Initialzündung und im besten Fall sogar Transformation bewirken kann.“

Tina Esch

Klosterreisen Hannover



Anja Steinhörster

Journalistin, Autorin, Moderatorin
Coach für den perfekten Onlineauftritt

Mobil: 0177 4399058
E-Mail: asteinhoerster@web.de
www.anja-steinhoerster.de