rehastudy
Bildungszentrum

Kamerapräsenz - Selbstsicheres Auftreten in einer neuen Zeit

Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Kamerapräsenz - Selbstsicheres Auftreten in einer neuen Zeit

EINLEITUNG

In einer zunehmend digitalisierten und vernetzten Welt gewinnt die Präsenz vor der Kamera immer mehr an Bedeutung – ob bei Videokonferenzen, Online-Präsentationen oder virtuellen Meetings. Viele fühlen sich dabei unsicher oder „verstellen“ sich vor dem Bildschirm.

Dieser Online-Kurs bietet dir praxisnahe Werkzeuge, um dich selbstbewusst, authentisch und souverän vor der Kamera zu zeigen. Du lernst, die Kamera nicht als technisches Gerät zu sehen, sondern eine echte Beziehung zu ihr aufzubauen – so verlierst du die Angst und kannst deine digitale Präsenz optimal nutzen.

ZIELE

Du lernst:

- deine Körpersprache gezielt vor der Kamera einzusetzen und so eine souveräne, authentische Präsenz aufzubauen,
- klar, selbstbewusst und respektvoll zu kommunizieren, auch in digitalen Formaten,
- wie du deine Ausstrahlung in virtuellen Räumen optimierst und digitale Medien professionell nutzt,
- den Zugang zur Kamera zu finden und eine natürliche Beziehung zu ihr herzustellen,
- typische Körpersprachefehler vor der Kamera zu vermeiden,
- deine persönliche Wirkung vor und hinter der Kamera messbar zu verbessern.

INHALTE

- **Körpersprache vor der Kamera:**
  Aufbau und Verbesserung einer authentischen und souveränen Präsenz.
- **Kommunikationsstrategien für digitale Selbstsicherheit:**
  Wie du klar und wirkungsvoll kommunizierst – auch virtuell.
- **Digitale Präsenz:**
  Gesetzmäßigkeiten und Tipps für eine optimale Wirkung in Online-Meetings und Videopräsentationen.
- **Kamera als Partner:**
  Wie du eine natürliche, persönliche Beziehung zur Kamera aufbaust und sie nicht als technisches Hindernis wahrnimmst.
- **Angst vor der Kamera überwinden:**
  Praktische Übungen, um Lampenfieber und Unsicherheiten abzubauen.
- **Praxisübungen vor der Kamera:**
  Selbstpräsentationen, Interviews und Kurzvorträge mit Feedbackrunden zur Stärkung deiner Stärken und gezielter Entwicklungspotenziale.
- **Vorher-Nachher-Präsenz:**
  Analyse und Vergleich deiner Wirkung vor und nach dem Kurs.
- **Alltags- und Berufstipps:**
  Tricks und Routinen, die deinen sicheren Auftritt vor der Kamera in unterschiedlichen Situationen erleichtern.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Claudia Jahn

Schauspieldozentin und Coach
1993 - 2015 bis heute Schauspielerin bei Theater, Film, Fernsehen und Rundfunk, Schauspieldozentin
2012 - bis heute Coach für Kommunikationstraining, Auftrittskompetenz und Kamerapräsenz bei diversen Unternehmen für Einzelcoaching sowie für diverse Coaching- und Consulting Unternehmen

KURSVORAUSSETZUNGEN

keine

LEITUNG

Jahn Claudia

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Online	29.10.2026 30.10.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	26220	Deutsch	CHF 450.-