

Mein Ansatz

Jeder Mensch hat eine ganz persönliche „Redebiografie“. Individuelle Erfahrungen haben die Art und Weise geprägt, wie ich mit anderen Menschen kommuniziere.

Unsere Gesellschaft erklärt „Coolheit“ zur obersten Maxime. Doch Tatsache ist, dass fast jeder vor einem öffentlichen Auftritt Lampenfieber-Symptome entwickelt und die Stressfaktoren einer Bewertungssituation spürt.

Der Erfolg hängt zu achtzig Prozent von der richtigen, mentalen Vorbereitung ab: Wer sich wirklich in sein Zielpublikum hineinversetzen kann, wer mit Leidenschaft für seine Ideen kämpft, wer in der Lage ist, seine eigenen inneren „Monster“ zu regulieren und wer die Regeln dieser Kommunikationsgesellschaft beherrscht, der kann Auftritten in den Medien oder vor Publikum gelassen entgegensehen.

Als Medienprofi lege ich großen Wert auf praxisnahe Trainings der Situationen, in denen meine Klienten ihr ganzes Potential entfalten können. Als Coach und Supervisorin gilt mein Interesse den persönlichen Ressourcen und der individuellen Ausstrahlung.

Öffentliche Wirkung erzielt nicht der stromlinienförmige, angepasste Funktionsträger, sondern der Mensch, der zu seiner Persönlichkeit mit all ihren Ecken und Kanten steht.

Ich unterstütze meine Klienten bei der Entwicklung einer profilierten Authentizität und eines klaren Bewusstseins darüber, was ich wie und warum kommuniziere.

Meine Qualifikation

Berufserfahrung

- 10 Jahre Tätigkeit bei einem öffentlich-rechtlichen Sender als Moderatorin, Reporterin, Redakteurin und Autorin
- 8 Jahre Mitinhaberin einer bundesweit tätigen Presseagentur
- 5 Jahre Tätigkeit als Dozentin in der nationalen und internationalen Journalistenausbildung (u.a. bei der Adolf Grimme Akademie, der Henri-Nannen-Schule und der Deutschen Welle)
- 10 Jahre Erfahrung als Trainerin für Führungskräfte, Politiker und Fernsehmoderatoren
- Coaching bei internationalen TV-Sonderprojekten (11. September New York, Fernsehaufbau in Afghanistan)
- Buchprojekt: Medienpräsenz als Erfolgsfaktor

Ausbildung

- Studium Politik, Publizistik, Spanisch
- Ausbildung als Journalistin/Redakteurin/Moderatorin
- Ausbildung als Medientrainerin
- Ausbildung als systemische Supervisorin und Coach
- Ausbildung in hypnotherapeutischem Lampenfieber-Coaching
- Ausbildung business-NLP

Kosten und Referenzen auf Anfrage

Trainingsformen

Intensiv-Einzeltrainings
(ein bis zwei Tage)

Offene Gruppenseminare mit max. acht Teilnehmern
(ein bis zwei Tage)

Firmenseminare
nach Absprache

Coaching
(sechs bis zwölf Stunden)

Specials auf Anfrage :

- Coaching Fernsehmoderatoren
- Business – Small Talk
- Bewerbungstraining
- Women only

Trainingsorte

Köln
Berlin
n. V.

Kontakt

Ingrid Rieskamp

Adresse Alteburgerstraße 56
 50678 Köln

Telefon 0221 / 381087

Fax 0221 / 3779605

Mobil 0179 / 5092448

E-mail info@medientraining-rieskamp.de

Internet www.medientraining-rieskamp.de



INGRID RIESKAMP
MEDIENTRAINING

MEDIENTRAINING

PRÄSENTATIONS-PROFILING

COACHING

Medientraining

Grelles Scheinwerferlicht, Hitze, Schminke, Achtung, noch 30 Sekunden, Rotlicht, die erste Frage...

Sie möchten:

- gelassen und souverän reagieren
- anschaulich, verständlich, klar strukturiert sprechen
- optisch optimal „überkommen“
- Ihr Lampenfieber produktiv nutzen

Ich biete:

- eine ganz auf Ihre individuelle Persönlichkeit zugeschnittene Unterstützung Ihrer Potentiale und besonderen Fähigkeiten
- ein effektives, mediengerechtes Konzept für stimmige Rhetorik, Körpersprache, Selbstpräsentation
- Lampenfieber-Coaching

Persönlichkeits- und Projektpräsentation

Gespannte Aufmerksamkeit, alle Augen sind auf Sie gerichtet, Ihr Auftritt bitte...

Sie möchten:

- Ihre Ideen und Projekte wirkungsvoll vor Vorgesetzten, Kunden, Kollegen, Investoren, Sponsoren oder potentiellen Arbeitgebern präsentieren
- im entscheidenden Moment – vor einem Assessment-Center, bei einem Empfang, einem Meeting, einem Bewerbungsgespräch – Ihre Persönlichkeit und Ihre Fähigkeiten selbstbewusst, wirkungsvoll und unaufdringlich darstellen

Ich biete:

- persönlichkeitsgerechtes Präsentations-Profilings
- effektive Unterstützung bei Vorbereitung, Strukturierung und sinnlicher Gestaltung
- wirkungsvolle Selbstregulations-Techniken bei Lampenfieber, in Konfliktsituationen und bei unerwarteten Reaktionen

Konfliktrhetorik

Sie stehen im Mittelpunkt, alles läuft bestens, plötzlich eine unangenehme Zwischenfrage, eine harsche Kritik, ein persönlicher Angriff...

Sie möchten:

- einen klaren Kopf behalten
- in konflikthaften Gesprächssituationen gelassen, gezielt und überzeugend reagieren
- Ihre Kontrahenten durch geschickte Interventionstechniken überraschen

Ich biete:

- einen auf Sie zugeschnittenen „Airbag“ für Angriffe und Überrumpelsituationen
- effektive Methoden zur mentalen Selbst-Steuerung
- wirkungsvolle Reaktions-Strategien beim Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

Krisenmanagement

Eigentlich sollte es ein ganz normaler Tag werden... Plötzlich geraten Sie/Ihr Unternehmen in die Negativ-Schlagzeilen. Durch einen Unfall, ein mangelhaftes Produkt, eine Fehlinformation...

Sie möchten:

- schon vorher durchdenken, wie Sie im Fall X reagieren werden
- ein effektives Krisenmanagement für die interne und externe Kommunikation
- eine offensive Informationsstrategie statt hilfloser Rechtfertigung

Ich biete:

- eine Stärken/Schwächen-Analyse Ihrer Unternehmenskommunikation
- eine durchdachte, klare und verantwortungsbewusste Strategie für den „Fall X“

Coaching

Sie stehen an einem Wendepunkt in Ihrem Leben, Sie müssen sich zwischen zwei Jobs entscheiden, Sie haben einen belastenden Dauerkonflikt am Arbeitsplatz, Sie haben das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles tun zu wollen...

Sie möchten:

- Ihre Berufsrolle klären
- Konflikte bearbeiten
- Ihre Karriereentwicklung reflektieren
- Ihre Lebensplanung überdenken

Ich biete:

- persönliche Beratung für innovative Lösungsstrategien
- Unterstützung bei einem Lebensplanungs-Konzept, das Ihren Zielen, Werten und Visionen gerecht wird