

alphaberta: Übersicht Intensiv-Seminare 2023

17. Februar 2023, 8.00-12.00: Souveräner Umgang mit Medienanfragen / Interviews

Ob Geschäftsführerin, Fachexpertin oder Kandidatin für ein politisches Amt: Es gibt immer wieder Situationen, in denen Medien ein Interview wollen. In diesem halbtägigen Intensiv-Seminar lernen Sie den Umgang mit Journalisten, das Beantworten von Medienanfragen und auch die Spielregeln des Interviewgebens und des Journalismus'. [Mit Sabrina Huber und Elisabeth Reisp.](#)

1. März 2023, 8.30-12.30: Im Wahljahr souverän und medienwirksam kommunizieren

Die politische Kommunikation unterscheidet sich in der Medienarbeit von bekannten Kommunikationsmustern und -strukturen. In diesem Intensiv-Seminar erfahren Sie, wie Sie als Politikerin Ihre Themen und Anliegen medienwirksam bewirtschaften, wie Sie Stolpersteine in Ihrer Kommunikation vermeiden, und was Journalisten von Ihnen erwarten dürfen. Schärfen Sie Ihr Wissen und Können für eine souveräne Kommunikation in der politischen Arena. [Mit Odilia Hiller.](#)

10. März 2023, 8.00-12.00: Erfolgreicher Auftritt im Business

Überzeugen Sie mit Ihrer internen Kommunikation. In diesem Intensiv-Seminar erfahren Sie, wie man sich und sein Thema in Sitzungen mit internen und externen Kunden und Führungspersonen präsentiert und worauf es in der internen Kommunikation ankommt. [Mit Yvonne Seitz.](#)

25. März 2023, 9.00-13.00: Im Wahljahr souverän und medienwirksam kommunizieren

5. Mai 2023, 13.00-17.00: Sicher und souverän präsentieren: Auftrittskompetenz

Was macht einen souveränen Auftritt aus? Wie präsentiere ich mich überzeugend? Das Intensiv-Seminar richtet sich an Frauen, die sich beruflich immer wieder in Situationen finden, in denen sie präsentieren oder aus anderen Gründen vor Publikum sprechen müssen. Sie trainieren die Grundlagen des sicheren Auftretens; eine gute und bewusste Körpersprache sowie der sinnvolle Einsatz der Stimme werden in diversen Übungen vermittelt. [Mit Elisabeth Reisp.](#)

8. September 2023, 8.00-12.00: Sicher auf dem Podium

Die eigenen Ideen, Sichtweisen, Standpunkte und Ziele erfolgreich in einem öffentlichen Austausch zu platzieren, bedarf gute Vorbereitung und einige Kommunikationswerkzeuge. Das Intensiv-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, wie sie in einer Podiumsdiskussion überzeugen können. [Mit Henriette Engbersen.](#)

9. November 2023, 13.30-17.30: Souveräner Umgang mit Medienanfragen / Interviews

Organisatorisches

- Kosten: CHF 390.- (Mitglieder und Partner) /490.- für ein Intensiv-Seminar, CHF 550.-/650.- für das Intensiv-Seminar «Medienanfragen».
- Von Frauen für Frauen: Die Seminare finden mit mind. 5, max. 10 Teilnehmerinnen statt.
- Weitere Informationen und Anmeldung unter alphaberta.ch > Seminare & Events