



<https://pixabay.com/de/photos/kamera-telefon-mädchen-hände-1869430/>

Workshop "Kamerapräsenz: Für einen starken Online-Auftritt in Seminar und Vorstellungsgespräch" für Studentinnen, Absolventinnen, Berufseinsteigerinnen am 12.05.2021

Seit der Corona-Lage wird unser Berufs- und Alltagsleben zunehmend digitalisiert. Vor allem Meetings und Bewerbungsverfahren bei einem neuen beruflichen Weg verlagern ihre Kommunikation vom Analogen in die digitale Welt. Genau diesen Aspekt griff das Web-Seminar „Kamerapräsenz“ für die Zielgruppen junger Frauen in Form eines Online-Karriereseminars auf.

Dies haben wir von WomEngineer für euch einmal ausprobiert!

„Momentan überwiegt ganz klar digitale Kommunikation gegenüber der natürlichen: was zu einem Problem wird, wenn man in Situationen ist, in denen es auf unsere Selbstpräsentation und Durchsetzungskraft ankommt - z.B. bei einer Präsentation in einem Uni-Seminar oder im Vorstellungsgespräch.“, so die Einleitung von Business Coach und Mentaltrainerin Regine Töpfer. Das Interesse war groß und die Teilnehmerinnen konnten sich wertvolle Tipps in Sachen:

- Arbeitsplatzeinrichtung (Beleuchtung)
- Kommunikation vor der Kamera („Flirt“ mit der Kamera)
- Zustandsmanagement (Lampenfieber bekämpfen)
- Wie man digitale Kommunikation natürlich wirken lassen kann

und

- Wie man sich selbst bestmöglich präsentiert

holen.

In Breakoutsessions konnten die Teilnehmerinnen interaktive Aufgabestellungen, wie die Kommunikation auf Augenhöhe, dem visuellen Eindruck (der den inhaltlichen Eindruck sticht) und der Frage, wie man die Menschen hinter der Kamera wahrnehmen kann, gemeinsam bearbeiten. Dies schuf in Kleingruppen eine vertrauliche und persönliche Möglichkeit, Feedback einander zu geben, sich gegenseitig bei der Umsetzung zu unterstützen und alles quasi vor Publikum auszuprobieren.

Uns, von WomEngineer, hat vor allem die Anregung „Blick in die tote Kameralinse lebendig gestalten“ und der Aspekt „Natürlichkeit trotz Technik“ einen wertvollen Mehrwert für zukünftige Bewerbungsgespräche und professionelle digitale Vorträge (z.B. bei einer mündlichen Online-Prüfung) geboten. Im Arbeitsalltag trifft man nicht selten auf viel hierarchische Kommunikation, was das Selbstwertgefühl durchaus mindern kann. Im Seminar haben wir Techniken gelernt, wo man selbst aktiv suggerieren kann, dass man sich mit seinem Gesprächspartner auf Augenhöhe befindet, indem man z.B. durch Einstellen der Kameraperspektive dem Gegenüber deutlich machen kann, wie man sich von ihm gesehen fühlen möchte.

Auch Atmosphäre war ein wichtiger Bestandteil des Seminars. Bezogen auf die Glaubwürdigkeit eines Sprechers oder einer Sprecherin geht man von den drei Ebenen der Kommunikation aus – verbal, nonverbal und paraverbal, wobei der meiste Teil über das non- und paraverbale beim Gesprächspartner ankommt.

Unser nächster Stammtisch am Do, 17.06.21 greift die Erkenntnisse aus dem Web-Seminar unter dem Titel „*Selbstpräsentation am digitalen Arbeitsplatz - Kurzer Impuls und Erfahrungsaustausch*“ noch einmal auf.

Mehr Informationen unter: <https://www.hochschule-bochum.de/womengineer/>