

6 Tipps

für Ihr Online-Training



//Tipps

Ein Online-Training optimal vorbereiten

1 Techniktest

Nehmen Sie sich bitte vor dem Training Zeit die Technik zu testen. Der Trainingsraum wird eine Stunde vor Trainingsbeginn für Sie geöffnet. Wir unterstützen Sie gerne.

2 Mikrofon

Benutzen Sie idealerweise ein Headset für Ihr Training. Achten Sie während des Trainings bitte selbstständig darauf, Ihr Mikro stumm zu schalten, wenn Sie gerade keinen Sprechpart haben.

3 Raum

Ein ruhiger Raum, in den genügend natürliches Licht fällt, eignet sich am besten. Meiden Sie bitte Störgeräusche wie Straßenlärm. Richten Sie Ihren Blick für das Training in Richtung Fenster und achten Sie darauf, dass keine harten Schatten in Ihrem Gesicht zu sehen sind. Die Lichtquelle sollte von vorne kommen.

4 Blick

Blicken Sie direkt in die Kamera und damit zu den anderen Trainingsteilnehmern. Diese fühlen sich so direkt angesprochen. Wichtig ist, dass Sie die Kamera dafür etwa in Augenhöhe aufstellen.

5 Hintergrund

Eine weiße Wand als Hintergrund sorgt dafür, dass die anderen Teilnehmer sich auf das fokussieren, was Sie sagen. Bilder, Schränke oder Regale lenken nur unnötig ab.

6 Kleidung

Für Online-Formate eignen sich einfarbige Kleidungsstücke am besten. Karierte, linierte oder anders gemusterte Stoffe „flimmern“ häufig auf dem Monitor des Gegenübers. Bitte verzichten Sie auf klirrenden Schmuck, wie Armreife oder Ohrringe. Brillenträger sollten darauf achten, dass keine Lichtreflexe in den Gläsern zu sehen sind.

Ihre Ansprechpartnerin



Karen Just
Accountmanagerin

089 551 78-380

karen.just@mbw-team.de

mbw Medienberatung
der Wirtschaft GmbH
Max-Joseph-Straße 5
80333 München
[mbw-team.de](https://www.mbw-team.de)

Weitere Tipps:
[mbw-team.de/Downloads](https://www.mbw-team.de/Downloads)