

Dobre nagrania wideo

*5 kroków, które pomogą Ci
przygotować dobre nagrania
i poczuć się pewnie przed kamerą*



Chcesz nagrywać wideo?

A może już nagrywasz, ale nie czujesz się jeszcze pewnie przed kamerą?

Jeśli stoisz przed wyzwaniem pierwszego nagrania, lub nagrywasz, ale nie czujesz się swobodnie przed kamerą, albo stres przed wystąpieniem nieźle daje Ci się we znaki, to mam dla Ciebie kilka wskazówek.

Te **wskazówki**, jak sama nazwa wskazuje, wskażą Ci kierunek drogi, przez którą możesz przejść tylko Ty sama. Sama w sensie, że nikt tego za Ciebie nie robi. Nie musisz iść zupełnie sama, ja chętnie Ci potowarzyszę, ale o tym później.

Kroki, o których wspomniałam w tytule, opisuję w pewnej kolejności, którą wybrałam świadomie. Szczególnie pierwszy krok jest ważny na początku. Chcę żebyś wiedziała, że kolejne kroki przeplatają się i jeśli zrobisz je w swojej kolejności, nic nie stracisz. Ważne jest żeby te kroki po prostu realnie stawiać i do każdego z nich się przygotować.

Najpierw jednak **kilka słów o mnie**.

Nazywam się Magdalena Zamaro, a w sieci działam jako Zaklinaczka Tremy.

Pomagam Twórczyniom internetowym przygotować się do występów przed kamerą, aby mogły dzielić się swoją wiedzą i pasją profesjonalnie, ale po swojemu i bez zbędnego stresu.

Jeśli chcesz wiedzieć skąd mam wiedzę i doświadczenie, to możesz przeczytać sobie więcej na stronie internetowej <https://magdalenazamaro.com/>, a tymczasem życzę Ci dobrej lektury.

Magda



Krok 1 – DECYZJA

POTRAKTUJ NAGRANIE JAK PROJEKT DO REALIZACJI I PODEJMIJ DECYZJĘ, ŻE PODCHODZISZ DO NIEGO PROFESJONALNIE

Mówiąc „profesjonalnie” nie mam na myśli ani profesjonalnego sprzętu, ani prezencji a la Grażyna Torbicka. Mam na myśli profesjonalne podejście do wykonania zadania; czyli podjęcie zobowiązującej wobec siebie decyzji i przygotowanie się do jej realizacji w rozsądny i optymalny do swoich warunków sposób.

Wskazówka „podejmij decyzję” może wydawać się na pierwszy rzut oka „od czapy”, ale wierz mi – jest kluczowa. Jeśli nagrywałaś już cokolwiek, to już to wiesz. Jeśli nagrywałaś na spontana, to pewnie też przynasz mi teraz rację.

Oczywiście można i nawet często warto nagrywać spontanicznie. Jeśli jednak nie masz doświadczenia, albo nie czujesz się jeszcze pewnie przed kamerą, to zdecydowanie odradzam ten sposób nagrywania. Jeśli chcesz nagrywać relacje z wydarzeń, które dzieją się tu i teraz, też możesz się do nich przygotować. Przygotowanie do formatu „na żywo” jest ważne i da Ci ramy, w których łatwiej będzie Ci się poruszać. Da Ci również poczucie bezpieczeństwa.

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

1. O czym będziesz nagrywać?

Ustal **temat** wystąpienia, nawet jeśli miałby się on w trakcie przygotowań trochę zmienić, teraz go ustal i sformułuj.

2. Do kogo będziesz mówiła?

Pamiętaj, że im lepiej określisz do kogo kierujesz swój przekaz, tym lepiej osoby te z niego skorzystają. Tobie wyznaczenie grupy odbiorców da ramy, w których łatwiej będzie Ci się poruszać i stworzyć wartościowy przekaz. Ten sam temat inaczej wyjaśnisz dziecku, inaczej dorosłemu, jeszcze inaczej osobie, która ma wiedzę w jakimś temacie, a jeszcze inaczej laikowi.

3. Kiedy to zrobisz?

Weź kalendarz i ustal konkretne daty kiedy chcesz opublikować nagranie i kiedy je nagrasz. Póki nie masz konkretnych terminów (nawet gdyby miały się jeszcze zmienić), to nie podjęłaś decyzji. Twój mózg do pełnej mobilizacji potrzebuje konkretów, daj mu je. Wyznacz sobie drogę, którą chcesz pójść.

Krok 2 – SCENARIUSZ

WYBIERZ FORMAT WYSTĄPIENIA I STWÓRZ SCENARIUSZ LUB JEGO ZARYS

Pomyśl jaki format chcesz przygotować. Weź pod uwagę swoje doświadczenie. Przemyśl jaki format byłby dobry dla Twoich odbiorców, jaki format Ty byś chciała i na jaki jesteś gotowa.

Być może jesteś osobą, która idzie na całość i zaczniesz od webinaru na żywo. Świetnie. A być może wolisz zacząć z mniejszym formatem? Brawo, to też dobra decyzja. Przemyśl i zdecyduj.

Rolka, relacja, webinar, nagranie na YouTube albo webinar? Zaprosisz gościa? Nagrasz wcześniej czy chcesz wystąpić na żywo?

Jeśli już ustalisz format, to wybierz platformę, na której opublikujesz nagranie. Zapisz to sobie i weź pod uwagę tworząc scenariusz.

Od rodzaju formatu i platformy publikacji zależeć będzie, czy nagrywasz w pionie czy w poziomie oraz długość nagrania.

Przygotuj sobie scenariusz.

Wypisz w punktach przebieg nagrania, albo zrób mapę myśli. Pamiętaj, że wystąpienie jest jak dobry tekst. Musi mieć strukturę, czyli tak zwane ręce i nogi, aby twój przekaz był jasny i zrozumiały w odbiorze.

Zapisz sobie jak zaczniesz, jak się przedstawiś. Potem wypunktuj co powiesz i jak zakończysz wystąpienie. Jak je podsumujesz i w jaki sposób się pożegnasz. Wierz mi, zakończenia bywają trudne, jeśli ich wcześniej nie przemyślisz.

Krok 3 – PRZYGOTUJ SIEBIE

POZNAJ PODSTAWOWE ZASADY WYSTĘPÓW PUBLICZNYCH

Tu wchodzę ja – Zaklinaczka Tremy, jako nauczycielka występów publicznych, z całą moją wiedzą o mowie ciała, głosie, dykcji, oddechu, mimice itd. Oczywiście nie jestem jedyną nauczycielką występów publicznych. O tym, jak sobie dobrać osobę, od której będziesz uczyła się występów publicznych mówię w podkaście Zaklinaczka Tremy #13 Chcesz ulepszyć swoje występy? Uniknij pułapki!

Na potrzeby tego krótkiego materiału, specjalnie dla Ciebie wyróżniam kilka podstawowych elementów występów przed kamerą, o których trzeba pamiętać i zalecam Ci dodatkowe wgłębienie się w temat.

Podstawowe elementy wystąpienia:

1. POSTAWA

Miej świadomość własnej postawy ciała.

Wyprostowane plecy, ściągnięte łopatki, pierś do przodu, broda lekko uniesiona, to podstawa!

2. GŁOS

Trudno w kilku słowach wyjaśnić, jak ważne jest ćwiczenie głosu. Cóż mogę Ci w wielkim skrócie powiedzieć?

Choćby to, że osoby z miłym dla ucha głosem, są postrzegane jako bardziej kompetentne i bardziej im ufamy. To dzieje się na poziomie podświadomości, nie wpoiminając już o tym, że na świadomym już poziomie - dobrze nam się słucha osób, których głos nam się podoba.

Wiesz w czym tkwi sekret osób z pięknym głosem? Tak, przedyspozycje nie są bez znaczenia, ale źle prowadzony dobry z natury głos, też się nie sprawdzi.

Cały sekret leży w tym, by używać swojego naturalnego tonu. A często żeby na ten ton „wskoczyć” potrzebujemy treningu głosu. Wszelkie ćwiczenia głosu, jakie proponuję ja lub inni nauczyciele/nauczycielki występów publicznych, warte są wypróbowania i treningu.

3. ODDECH

Nie zapominaj o oddechu. Zaryzykuję stwierdzenie, że gdybyś mogła skorzystać tylko z jednej wskazówki z tego poradnika, do była by to właśnie ta: oddychaj!

Oddech jest niezawodnym sposobem na tremę, podporą dobrego głosu i dobrej dykcji.

No i pamiętaj żeby robić pauzy w czasie mówienia!

Krok 4 – PRZYGOTUJ RZECZY

OD UBRANIA, PRZEZ POTRZEBNY SPRZĘT, AŻ PO SCENOGRAFIĘ

Tu jest moment żeby zastanowić się nad sprzętem. W sieci znajdziesz mnóstwo porad. Pamiętaj jednak, że nie od razu Rzym zbudowano i nie musisz mieć studia nagrań żeby nagrywać. Jeśli masz telefon i mikrofon, albo chociaż zestaw słuchawkowy, to wymówki, że nie masz sprzętu już nie przejdą.

MIKROFON

Nie nagrywaj bez mikrofonu. Weź zestaw słuchawkowy do telefonu, tam masz wbudowany mikrofon. Daje to naprawdę dużo lepszą jakość dźwięku, niż nagranie bez niczego. Analogicznie do znaczenia głosu – słaba jakość dźwięku działa bardzo niekorzystnie na odbiór tego, co mówisz.

KADR

Zwróć uwagę na kadr. Przemyśl jak i gdzie siedzisz, czy widać Cię dobrze, czy Twoja głowa nie wychodzi za kadr, albo czy na pierwszym planie zamiast Ciebie nie stoi kubek, z głowy nie wyrasta Ci antenka (bo akurat masz za sobą kabel), albo w tle nie ma bałaganu. Pamiętaj, że nie tylko Ty jesteś w kadrze. Przemyśl dokładnie co i jak ma być widać. Nie musi być idealnie, jak w studio nagrań, ale bądź świadoma każdego elementu, który widać. Daj widzowi skupić się na tym, co najważniejsze – na tym, co mówisz.

ŚWIATŁO

Nie zapominaj o świetle. Czym grozi źle dobrane światło? Efektem chałupniczego nagrania (a nawet w domu i bez wypasionego sprzętu można tego uniknąć), podkrążonymi

oczami, brzydko wyglądającą skórą, nadszarpnięciem
cierpliwości widza. To tak w skrócie. Chodzi o to, że dobór
światła do nagrania jest zawsze bardzo ważny.
Nagrywaj najlepiej przy świetle dziennym, twarzą do okna.

Krok 5 – NASTAWIENIE

PAMIĘTAJ, ŻE OD TWOJEGO NASTAWIENIA ZALEŻY ENERGIA
TWOJEGO WYSTĘPU

O tym kroku piszę na końcu, ale to krok, który przeplata się z
wszystkimi poprzednimi. To krok, który nieraz będziesz stawiała
na nowo, bo trema to nic innego, jak stan Twojego umysłu w
danej chwili.

Oj to również szeroki i głęboki temat. Im więcej wiesz o tym,
czym jest trema sama w sobie, skąd się bierze u wszystkich ludzi,
a także skąd bierze się u Ciebie, tym będzie Ci łatwiej ją oswoić.
Jeśli ciekawi Cię dlaczego warto przyjrzeć się swojej tremie,
odsyłam Cię do pierwszego odcinka podcastu Zaklinaczka
Tremy, o takim właśnie tytule.

Co możesz zrobić "na już" jeśli jesteś przed występem?

1. Uświadom sobie, że trema to emocja, jak każda inna.
To normalne, że czujesz niepokój w sytuacji występu. Ona
świadczy o Twoim nastawieniu. Najwidoczniej zależy Ci na tym
występie, a to dobra wiadomość, prawda?

2. Pamiętaj o tym, że ćwiczenia oddechowe pomagają zredukować stres przed występem.

Polecam ćwiczenie 3-6-9

Wdech 3 sekundy, na 6 sekund wstrzymaj oddech i pomału wypuszczaj powietrze licząc w myślach do 9.

Kilka zwyczajnych głębokich wdechów i wydechów przed występem, to też dobry pomysł

3. Wizualizuj przed występem.

Wyobrażaj sobie najlepszą wersję swojego wystąpienia ze szczegółami: jak się wspaniale czujesz, jak dobrze Ci idzie, jak słowa same układają się w piękne zdania, a publiczność szaleje z zachwytu. Nie musisz wierzyć w działanie wizualizacji, po prostu wypróbuj i przekonaj się.



Czy to już wszystko?

No co Ty, to dopiero początek.

Ale z takim wejściem - internet jest Twój ;-)

Pamiętaj, że występów publicznych nie da uczyć się "na sucho".

Warto się przygotować, ale też trzeba próbować.

Ja w Ciebie wierzę!

Skoro przeczytałaś, tego mini e-booka, to znaczy, że Ci zależy na jakości swoich występów, a jeśli Ci zależy, to zrobisz to!

POWODZENIA!

Jeśli z tej krótkiej publikacji wyniosłaś wartość dla siebie, to zapraszam po więcej treści o wystąpieniach przed kamerą na stronę internetową, instagram, facebook, youtube, no i na mój ulubiony podcast oraz cotygodniowy newsletter :-)



www.magdalenazamaro.com

podkast [ZAKLINACZKA TREMY tu](#) lub na Twojej ulubionej platformie podcastowej

[newsletter Zaklinaczki Tremy](#)

Magdalena Zamaro (@zaklinaczka.tremy) | Instagram

Zaklinaczka Tremy | Facebook