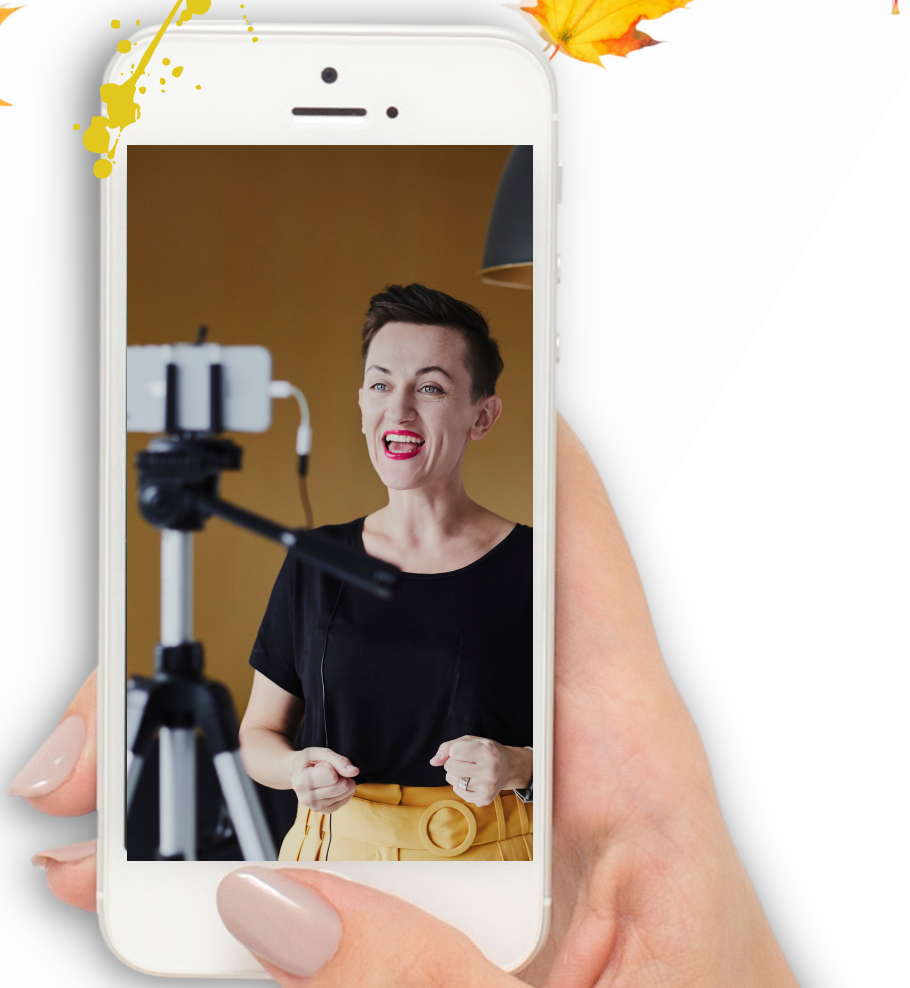


WYSTĄPIENIE PRZED KAMERĄ

10 Najcenniejszych wskazówek

by Teacherka
video/live/podcast

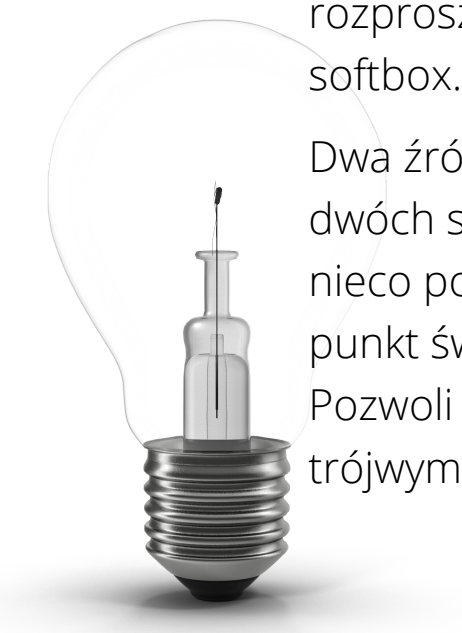
1 ŚWIATŁO

ŚWIATŁO – jeden z najważniejszych elementów dobrego nagrania. Lepsze światło to lepsza jakość tego, co nagrywasz. Często chcąc polepszyć jakość nagrań, myślimy o dobrym (a najlepiej drogim) sprzęcie, a zapominamy o tym, że światło samo w sobie ma ogromne znaczenie. Zwróć uwagę, kiedy rozstawiasz źródła światła, by nie znajdowały się one **ZA** Tobą, a **PRZED** Tobą. Możesz nagrywać przy świetle dziennym - ma ono idealną barwę i rozproszenie. Nie jest zbyt chłodne, zbyt ciepłe i zbyt ostre.

Najlepszą porą do nagrań jest wiosna i lato, kiedy naturalnego światła jest najwięcej. Jesienią i zimą, poza korzystaniem z naturalnego światła, posiłkujemy się sztucznym.

Inwestujemy wtedy w źródła światła barwy zimnej (5500K)- najlepiej dwa lub trzy. Taki pojedynczy zestaw powinien składać się ze źródła światła i dyfuzora, czyli czegoś, co rozproszy światło. Może to być np. parasolka dyfuzyjna lub softbox.

Dwa źródła światła ustawiasz z przodu tak, aby stały po dwóch stronach pod kątem 45 stopni, nieco nad Tobą i nieco pochylone (światło główne i dopełniające). Trzeci punkt świetlny ustawiasz z tyłu lub lekko z tyłu i nad Tobą. Pozwoli Ci to uniknąć niepotrzebnego cienia i stworzy trójwymiarowy obraz nagrania.



2 TŁO

TŁO – świadczy o Tobie i Twojej marce. Często go nie doceniamy, a ma ogromny potencjał. Warto się zastanowić, jaki przekaz ma nieść Twoje tło i czy w ogóle chcesz, by niosło jakikolwiek przekaz. **Widzowie zwrócą na to uwagę na 100%.** Warto więc to przemyśleć. Zanim zaczniesz nagrywać, zastanów się, jaki niewerbalny przekaz niesie tło, na którym chcesz nagrywać i jaki może wysyłać komunikat. Czy jest tam porządek czy może kreatyny chaos, a może dzieją się w tle rzeczy, których nie chcesz pokazywać, ale nie zadbałaś o to, by je usunąć?

Weźmy np. popularne tło: regał z książkami. Świetne dla większości nagrań. Kojarzy się z wiedzą, mądrym przekazem, ale jak usiądziesz na tyle blisko, że widzowie będą mogli przeczytać tytuły książek, to miej pewność, że to zrobią.

Upewnij się więc, że są tam tytuły, które chcesz, by kojarzyły się z Tobą i z Twoją marką. Przestrzeń za Tobą może też służyć do promocji. Pomyśl o tym. Możesz tam umieścić swój produkt, coś związanego z Twoją marką lub po prostu coś, co Cię inspiruje. Wykorzystaj też konkretne kolory, których zadaniem będzie oddziaływanie na widza i wywoływanie w nim określonych odczuć i emocji.

3 KADR

KADR – to, ile Ciebie widać na ekranie i ile miejsca jest nad Tobą. Kadr odpowiada za to, czy będzie Ci widać całą twarz, czy tylko jej detal. Określi też czy jest to plan pełny (widoczna jest cała Twoja sylwetka) czy może amerykański (widać Cię tylko do kolan).

Tworząc wideo, baw się kadrem i dobieraj taki, który będzie dla Ciebie najkorzystniejszy. Eksperymentuj, sprawdzaj. Najlepiej jednak nagrywając siebie pracować w tak zwanym, **półzbliżeniu**. Oznacza to, że widać Cię **od klatki piersiowej w górę.** Jednocześnie nad Twoją głową pozostaje trochę powietrza, co dodaje obrazowi lekkości.

Nie nagrywaj w planie pełnym, czyli wtedy, kiedy widać całą Twoją sylwetkę. Nie pozwala to na budowanie bliższej relacji z odbiorcą.

Podobna sytuacja ma miejsce z detalem, czyli nagrywaniem z bliska. Jesteś wtedy zbyt blisko widza i „wchodząc w kadr", możesz wywołać w nim wycofanie i odsunięcie od ekranu. Warto szukać półzbliżenia lub maksymalnie zbliżenia.

Jeżeli natomiast chcesz się oddalić, by pokazać w kadrze to, co jest dookoła Ciebie albo nagrywasz szkolenie i koło Ciebie stoi np. flipchart, możesz wykorzystać przestrzeń tak, by było Cię widać jedynie do kolan (będzie to plan amerykański).

4 PERSPEKTYWA

PERSPEKTYWA – kąt widzenia kamery. Kiedy nagrywasz siebie, masz do dyspozycji 3 rodzaje perspektywy. Każda z nich wpływa na obraz oraz na relację między Tobą a Twoim odbiorcą.

Jakie wyróżniamy perspektywy? Kiedy kamera łapie Cię z góry, mówimy o **perspektywie ptasiej**, kiedy z dołu, o **perspektywie żabiej**, a kiedy kamera ustawiona jest na wysokości Twojego wzroku, będzie to **perspektywa naturalna**. Taka właśnie powinna być-naturalna.

Sprawi to, że będziesz z widzem na tym samym poziomie- ani wyżej ani niżej. Nie będziesz przyjmować **pozycji mentorskiej** (kamera z dołu) czy **uczniowskiej** (kamera z góry). Dzięki temu oglądający Cię na ekranie, poczują się swobodniej.

Najczęstszy błąd pojawia się w momencie, kiedy nagrywając z laptopa, ustawiasz go na stole lub na biurku, przychylasz wbudowaną kamerkę i nagrywasz z perspektywy żabiej lub kiedy tworząc Instagram stories, trzymasz kamerkę smartfona nad sobą i nagrywasz z perspektywy ptasiej.

Może i Twoja twarz w tym drugim wypadku wygląda szczuplej, ale na pewno nie będziesz w równej relacji z widzem.

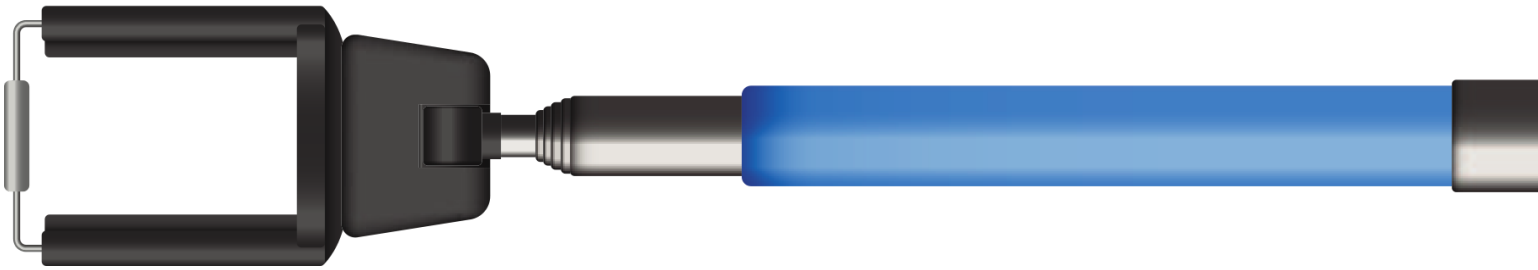
Jeśli nagrywając, widzisz swoje dziurki od nosa, oznacza to, że kamera znajduje się zbyt nisko. Ważne jest też, aby w naturalnej perspektywie **patrzeć w kamerę.** Dzięki temu widz ma poczucie, że mówisz do niego.

5 STABILIZACJA

STABILIZACJA – sprawia, że obraz się nie trzęsie. **To coś, co może bardzo przeszkadzać i męczyć oglądających.**

Nie jest to tak bardzo widoczne w trakcie nagrywania, dlatego łatwo jest tego nie zauważyć. Może trochę trzęsie Ci się nadgarstek, kiedy kręcisz smartfonem, a może poruszasz biurkiem, na którym stoi laptop w momencie, gdy prowadzimy webinar?

Dla Ciebie nie ma to większego znaczenia, ale dla widza ma ogromne. Jesteśmy przyzwyczajeni do stabilnego obrazu. To kojarzy się nam z obrazem filmowym. Kamera się rusza, podąża za kimś/za czymś, ale jest to ruch bardzo płynny.



Możesz oczywiście nagrywać smartfonem i bardzo Cię do tego zachęcam-to pełnoprawny sprzęt do nagrywania, który doskonale się do tego celu sprawdzi. Smartfony nowszej generacji mają już wbudowaną stabilizację obrazu.

Pamiętaj jednak, że podczas nagrywania to często nie wystarcza. Jak możesz to rozwiązać? **Krótkie video nagrywaj z ręki, ale ustabilizuj sobie nadgarstek drugą dłonią**. Jeżeli nagrywasz statyczną wypowiedź, zainwestuj w **statyw** lub **trójnóg**, a jeśli nagrywasz dłuższe video w ruchu, pomyśl o **gimbalu**.

6 UBRANIE

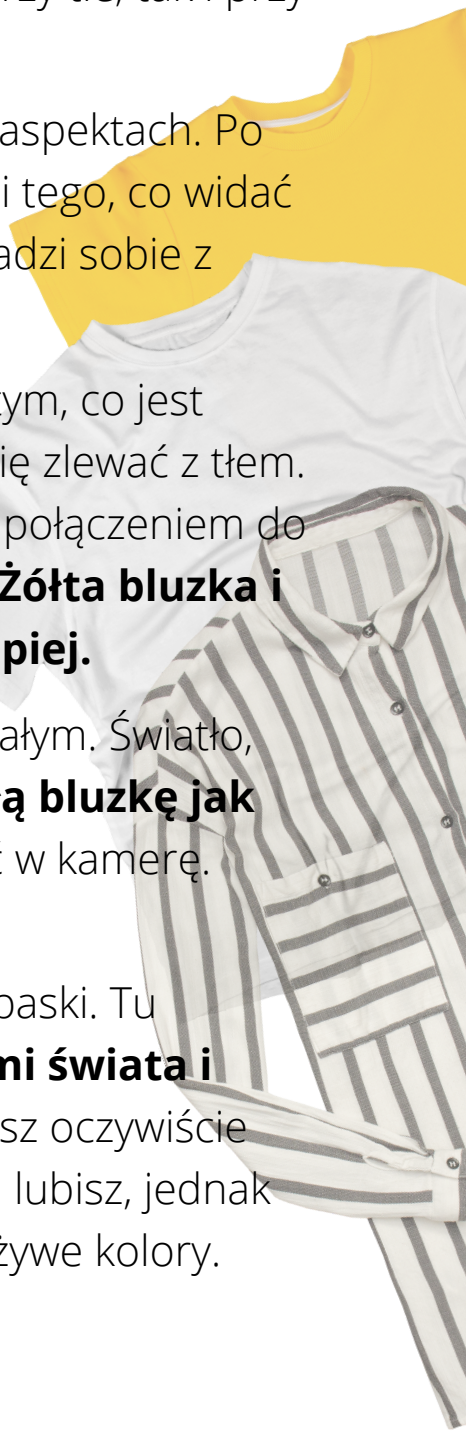
UBRANIE – **świadczy o Tobie, ale i o Twojej marce.** To, w co się ubierzesz, to nie nie tylko kwestia czy ładnie w tym wyglądasz, czy to do Ciebie pasuje i czy jest to styl elegancki czy może raczej swobodny. Odbiorcy zwracają uwagę na to, jak wyglądasz. Tak samo jak przy tle, tak i przy ubraniu niesie to za sobą pewien **przekaz**.

Ważne, żeby o ubraniu myśleć jeszcze w 2 aspektach. Po pierwsze jako o elemencie całości obrazka i tego, co widać na ekranie a po drugie o tym, jak kamera radzi sobie z kolorem lub wzorem, który masz na sobie.

To jak się ubierzesz, powinno współgrać z tym, co jest dookoła Ciebie. Jednocześnie nie możesz się zlewać z tłem. Żółta bluzka i żółte tło mogą być ciekawym połączeniem do artystycznego zdjęcia, ale nie na nagraniu. **Żółta bluzka i białe tło zatem sprawdzą się o wiele lepiej.**

Podobna sytuacja ma miejsce z kolorem białym. Światło, które Cię oświetla, **potraktuje Twoją białą bluzkę jak blendę**, od której się odbije i będzie padać w kamerę. Ubranie zyska świecącą poświatę.

Jeśli chodzi o wzory, złym pomysłem będą paski. Tu k**amera nie poradzi sobie z załamaniami świata i paski na ekranie zaczną falować.** Możesz oczywiście eksperymentować z dużymi wzorami, jeżeli lubisz, jednak najlepszym rozwiązaniem będą jednolite i żywe kolory.



7 POSTAWA

ZACHOWANIE – co zrobić z ciałem przed kamerą? Ruszać się? Nie ruszać? Gestykulować? Często problem pojawia się wtedy, kiedy chcesz wypaść dobrze, ale jednocześnie być charyzmatyczna i zaangażowana w przekaz i nie wiesz, jak to osiągnąć i nie jesteś pewna, co dla Ciebie sprawdzi się najlepiej. Jak angażować, kiedy wydaje Ci się, że profesjonalne wystąpienie to złożenie rąk w piramidkę? Tutaj też czeka Cię praca na przekonaniach.

Co do zasady - dół ciała powinien być **stabilny i nieruchomy**. Jeżeli nagrywasz na stojąco, „wmuruj" stopy w podłogę, nie przenoś ciężaru ciała z nogi na nogę, nie podbijaj na palcach, nie uginaj kolan, czyli nie rób tak zwanej „sprężynki".

Nie chodź też w przód i w tył oraz z boku na bok. Jeżeli nagrywasz na siedząco, zrezygnuj z obrotowego krzesła. Usiądź z wyprostowaną sylwetką, nie garb się i kieruj swoją energię do widza, trzymając obie stopy na ziemi. **Obraz będzie stabilniejszy**.

Nie siadaj z założoną nogą na nogę, ponieważ zaczniesz się kręcić, szukając innego ustawienia i dodatkowo zablokujesz sobie swobodny przepływ powietrza. Twój oddech się spłyci i zacznie Ci zasychać w gardle.

Co do gestykulacji to ma być ona dla Ciebie naturalna. Nie rezygnuj z niej. Ważne, aby Twoje dłonie Cię nie zasłaniały. Nie machaj nimi przed kamerą, ale też nie trzymaj ich sztywno przy ciele. Zobacz, co dla Ciebie działa i co sprawi, że będziesz czuć się przed kamerą komfortowo.

8 GŁOS

PRACA Z GŁOSEM – tu czeka Cię nieco dłuższa i uważniejsza praca. Zachęcam Cię do tego, abyś znalazła na to czas, Dzięki temu zyskasz nie tylko mocniejszy głos, ale i cała postawa przed kamerą będzie Cię bardziej wyróżniać.

Ludzie, którzy mówią mocniejszym głosem, są odbierani jako bardziej wiarygodni. A jak wiemy wiarygodność w biznesie to podstawa.

Tu polecam Ci rozgrzewkę artykulacyjno-dykcyjna. **Rozgrzanie twarzy, ust, szczęki, języka i policzków spowoduje, że będziesz mówić dużo wyraźniej i Twoja twarz będzie mniej spięta.**

Rozmasuj policzki, ostukaj twarz dłońmi, poruszaj żuchwą w każdą stronę, złóż usta w dzióbek i pokręć nimi kilka kółek w prawo i w lewo. Rozmasuj też dziąsła, zataczając językiem kółka przy zamkniętej buzi. Otwórz szeroko usta, wysuwając język do przodu oraz porób kilka „głupich" min, rozciągając całą twarz. Zobaczysz różnicę.

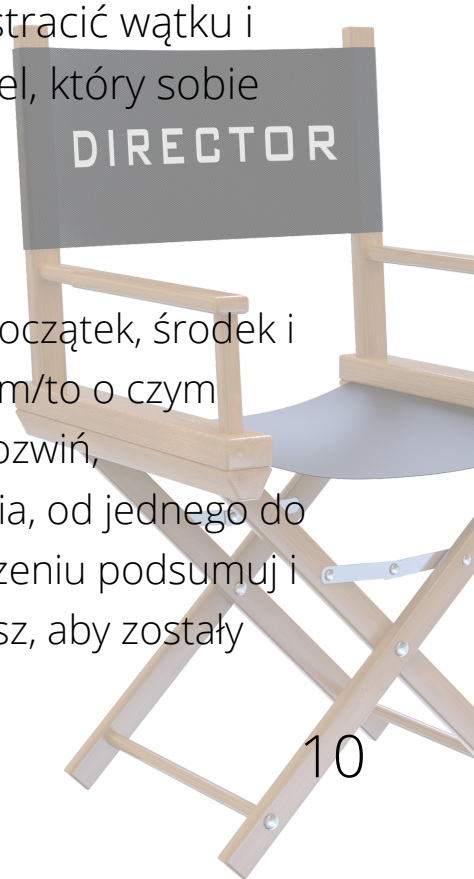
9 SKRYPT

SCENARIUSZ/SKRYPT – czy trzeba mieć wszystko wcześniej napisane i czytać z promptera? Czy może warto improwizować i podążać za tym, co Ci przyjdzie do głowy? I jedno i drugie rozwiązanie jest do przyjęcia, jeżeli Ty się z tym dobrze czujesz.

Oba rozwiązania jednak mają ograniczenia, których nie przeskoczysz. Jeżeli czytasz z promptera, skupiasz się na czytaniu i mniej uwagi poświęcasz sposobowi, w jaki przekazujesz treść. Bardzo ciężko jest wtedy o charyzmatyczne wystąpienie.

Improwizacja to żywiołowość, ale często też chaos w wypowiedzi, przez co Twój odbiorca może czuć się zagubiony w przekazie.

Rozwiązaniem pośrednim jest stworzenie skryptu lub planu, za którym nie będziesz ślepo podążać, czytając każde słowo. Pozwoli Ci to nie stracić wątku i nie zrobić zbyt wielu dygresji. Osiągniesz cel, który sobie założyłaś.



Taki skrypt powinien zawierać przynajmniej początek, środek i koniec. Na początku przedstaw temat/problem/to o czym będzie Twoje nagranie. W części środkowej rozwiń, podejmując, w zależności od długości nagrania, od jednego do trzech aspektów danego tematu. A w zakończeniu podsumuj i wyciągnij najważniejsze elementy, które chcesz, aby zostały zapamiętane.

10 STRES

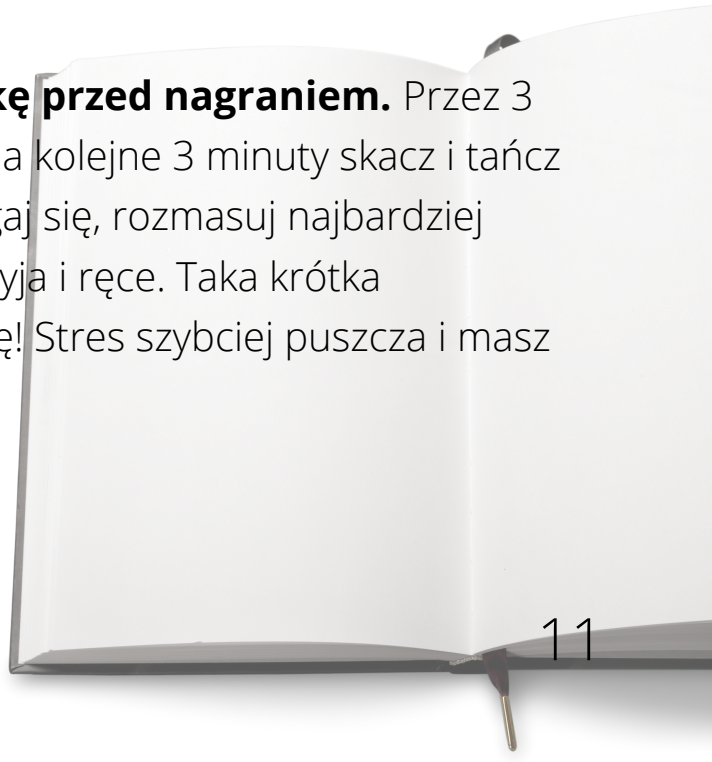
STRES – klasyk. Przeżywa go większość osób, które stają przed kamerą. Szczególnie na początku. **To całkowicie normalne, że denerwujesz się tym, jak wypadniesz przed kamerą i jak zostaniesz odebrana.** Tym bardziej, jeżeli wiesz, że nagranie zostanie zapisane i że ktoś będzie mógł do niego wrócić w dowolnym momencie i wyłapać wszystko to, w czym „zawiniłaś".

Dobra wiadomość jest taka, że to Ty wyłapujesz tych „wpadek" najwięcej. Osoby, które Cię oglądają, nie przejmują się tym, czy masz 5 kg za mało czy za dużo, czy jesteśmy za wysoka czy za niska, czy masz krzywy nos czy odstające uszy. **Dla nich najważniejsze jest to, jak się czują, kiedy Cię oglądają.**

Myśl o tym, jaką atmosferę budujesz w wystąpieniu przed kamerą i myśl też o swoich widzach, nie tylko o sobie. **Przerzuć ciężar z tego „co ja jeszcze miałam powiedzieć" na „co oni mają usłyszeć".**

Przygotuj się. Weź sobie do serca wcześniejsze wskazówki i zacznij od miejsca, w którym będziesz nagrywać oraz wszystkich aspektów dotyczących języka pracy z kamerą, samej siebie aż po scenariusz.

Zrób 6-minutową rozgrzewkę przed nagraniem. Przez 3 minuty artykulacyjno-dykcyjną, a kolejne 3 minuty skacz i tańcz do ulubionej muzyki. Porozciągaj się, rozmasuj najbardziej spięte miejsca takie jak kark, szyja i ręce. Taka krótka rozgrzewka robi świetną robotę! Stres szybciej puszcza i masz więcej energii na nagraniu.



Najważniejsze!

- **Baw się dobrze przed kamerą.**
- Nagrywaj! Nawet do wirtualnej szuflady.
- Testuj i sprawdzaj.

Po więcej darmowych materiałów wskocz TU

Do usłyszenia / zobaczenia!

Teacherka
video/live/podcast