

A professional video camera with a large lens is shown in a studio setting. The camera is black and has a large lens attached. The background is a blurred studio with a window and a light fixture.

**WYSTĘPOWANIE
PRZED KAMERĄ
LISTA ĆWICZEŃ**

Kilka słów od Łukasza Milewskiego

Nagrywanie filmów video stało się najlepszym treningiem występów jaki mogłem sobie zafundować.

Zacząłem kilka lat temu, kiedy jeszcze nie występowałem na scenach, a pełniłem głównie rolę organizatora lub prowadzącego imprezę.

Z nagrywaniem moich video było o tyle trudniej, że właściwie od pierwszego dnia były to live webinary, które były transmitowane na żywo do internetu.

Od tego czasu minęło kilka lat a ja mam za sobą ponad 500 poprowadzonych na żywo live do internetu i pewnie drugie tyle nagranych godzin video do różnych programów.

Nigdy nie zapomnę tych pierwszych, naprawdę nie miałbym ochoty oglądać ich raz jeszcze.

Czy ten trening pomógł mi w wystąpieniach? Zdecydowanie tak, łatwiej było mi potem odnaleźć się na scenie. Zanim to jednak nastąpi czas na popracowanie nad swoimi wystąpieniami przed kamerą.

Kilka prawd dotyczących nagrań przed kamerą

I

Kamera „wypłaszcza” emocje, to co wydaje Ci się głośnym i energetycznym mówieniem, w nagraniu może wyglądać zwyczajnie. Trzeba dać z siebie dużo więcej energii niż w normalnym wystąpieniu, by efekt zaplanowany był widoczny i odczuwalny.

II

W przekazie video najważniejsza jest nasza twarz i kontakt wzrokowy. Pamiętaj by patrzeć dokładnie w obiektyw kamery, która rejestruje nagranie. Dzięki temu widzowie poczują, że mówisz do nich, a nie „obok nich”.

III

Postaraj się zakładać na nagrania tkaniny tylko jednolite, wszystkie wzorki odciągają uwagę twojego słuchacza od twojej twarzy – to błąd, bo tworzy dużo mniejsze zaangażowanie.

IV

Wycisz wszystkie sprzęty w promieniu kilku metrów. Na drzwiach powieś kartkę – uwaga nagrywam, nie przeszkadzać.

V

Przed nagraniem nie spożywaj produktów sypkich lub ostrych dla gardła jak orzeszki, mogą wywołać podrażnienie i dużo słabszy efekt.

VI

Jeśli potrzebujesz energii na nagraniu zawsze rób to na stojąco, z założenia człowiek, który stoi ma więcej energii, swobody i ekspresji widocznej.

VII

Zawsze miej obok siebie butelkę wody mineralnej lub szklanek wody, każde nagranie dłuższe niż 5 min wysuszy Ci gardło i zaczniesz seplenić lub popełniać błędy.

VIII

Jak nie stracić głosu, gdy nagrywasz przy klimatyzacji? Jak odzyskać głos? Kup słoiczek miodu „Manuka”. 15 min przed nagraniem łyżkę stołową miodu rozpuść w zagotowanej wodzie, następnie wypij powoli. W przypadku utraty głosu pić co godzinę do skutku.

IX

Jeżeli nagranie nie było długie, nagraj je po raz kolejny. Zazwyczaj kolejna wersja jest „lepsza” od poprzedniej.

X

Nigdy nie oceniaj samodzielnie swoich nagrań video. Większość nie lubi siebie oglądać lub słuchać, to raczej „zdrowy” objaw.

Jak pozbyć się słynnego "eeee", "yyyyy" przed kamerą?

Słynne zacinalanie się jest typowe dla osób początkujących. Przyczyn jego powstawania jest kilka. Najczęściej jest to kwestia braku przygotowania do nagrania.

Osoba staje przed kamerą i próbuje „szyć” na żywo. To błąd, taką wprawę nabędziesz robiąc wiele nagrań, na początku przygotowuj się do wszystkiego. Miej w trakcie nagrania zrobioną prezentację, która pozwoli Ci zerknąć co masz aktualnie do zrobienia. W najgorszym przypadku miej w okolicy jakieś notatki, karteczki, które pozwolą Ci przypomnieć sobie w jakim kierunku aktualnie idziesz.

To świetny sposób, który zastosowałem u siebie. Jestem kimś kto nagrywa z tzw. „głowy i serca”, ale często to powodowało błędy. Dlatego zacząłem robić proste notatki punktów, które na pewno chcę omówić w mojej prezentacji. To pozwoli mi utrzymać się „w planie” na wypadek gdybym odleciał.

Kolejny powodem, dlaczego pojawia się słynne "eeee", "yyyyy" jest problem z mówieniem do „pustej kamery”. W miejscu, w którym robisz video nie ma nikogo. Około 90% osób początkujących zacinala się, bo nie ma z nikim kontaktu wzrokowego. Prezentacja powinna w większości rozwiązać ten problem, ale jeśli pojawia się nadal sprawa jest prosta.

Na pierwsze nagrania załatw sobie „zaufanego słuchacza”, kogoś bliskiego kto będzie siedział lub stał za kamerą. Nie musi patrzeć na ciebie, w większości przypadków sam fakt obecności kogoś niweluje zacinalanie się.

Ostatnim ważnym powodem jest sposób w jaki oddychasz. Potrenuj przed każdym nagraniem oddychanie z przepony. Większość, która się zacinala robi to, bo oddycha ustami, zamiast przeponą. Pamiętaj, żeby mówić tylko na „wydechu”, to w 90% przypadków zniweluje efekt „eeee i yyyyy”.

Emocje są miarą prawdy

Tak jak w przypadku występów publicznych tak i w kontekście nagrań video obowiązuje ta sama reguła. Odbiorcy poczną te emocje, które sami czujemy w trakcie nagrywania video. Trening emocjonalny nie różni się specjalnie od tego na siłowni. Inny jest tylko cel i sposób podejścia do realizacji.

Ćwiczenia z tego treningu możesz robić tylko dla siebie, nie musisz ich nigdzie publikować.

Trening emocjonalny

Tydzień 1: Radość, Ekscytacja, Podziw

Przypomnij sobie taką sytuację w swoim życiu, kiedy odczuwalna była **radość**. Opowiedz na nagraniu tę historię starając się oddać te emocje.

Przypomnij sobie taką sytuację w swoim życiu, kiedy odczuwalna była **ekscytacja**. Opowiedz na nagraniu tę historię starając się oddać te emocje.

Przypomnij sobie taką sytuację w swoim życiu, kiedy odczuwalny był **podziw**. Opowiedz na nagraniu tę historię starając się oddać te emocje.

Powtarzaj tę samą procedurę dla kolejnych emocji.

Tydzień 2: Zaufanie, Akceptacja, Pasja

Tydzień 3: Poczucie bycia o czymś przekonany, niezgadzanie się z czymś, fascynujące odkrycie

Do dalszego zestawu ćwiczeń możesz dodać inne emocje, które uważasz, że warto potrenować przed kamerą. Ogranicza Cię jedynie wyobraźnia.

Za każdym razem, gdy ukończysz nagranie obejrzyj je i zastanów się, czy czujesz te emocje. Jeśli nie, powtórz nagranie aż do skutku.

Twoja wymarzona postawa

Odbiór naszej osoby na nagraniu to nie tylko treść i emocje to także postawa naszego ciała.

Zrób serię nagrań wyrażających emocji przedstawionych w punkcie II, tym razem zwróć uwagę na swoje ciało. Trening może być realizowany na stojąco jak i na siedząco. W przypadku ćwiczenia na siedząco głównym elementem „gry” jest twoja twarz.

Procedura ćwiczenia

Założmy, że wybierasz ekscytację jako dominującą emocję i robisz trening na stojąco.

Przypomnij sobie taką sytuację, kiedy coś Cię naprawdę ekscytowało.

Zamknij na chwilę oczy, poczuj te emocje w ciele.

Następnie oczami wyobraźni zobacz, jak było „ułożone” twoje ciało w trakcie ekscytacji.

Jaka była postawa ciała?

Jak wyglądała twarz?

Co się działo z rękami?

Jaka była dynamika ruchu?

Następnie otwórz oczy i opowiedz ekscytującą historię starając się to odwzorować.

Realizując w sposób regularny zestaw ćwiczeń z tych trzech kategorii już po pierwszym miesiącu ćwiczeń zauważysz wyraźne zmiany.

Twoje nagrania raptownie będą ciekawsze i bardziej wyraziste!

Powodzenia, wszystko czego potrzebujesz masz oczywiście w sobie, wystarczy to wydobyć.

Kilka słów od Grzegorza Pietrasa

Nie jestem mistrzem przemawiania, mam problem z przedstawianiem emocji podczas wystąpień, a modulowanie głosem nie jest moją mocną stroną.

Wiem jednak, że dzięki treningowi jestem w stanie dość dobrze i skutecznie przekazywać wiedzę moim klientom, odbiorcom, słuchaczom.

Każdy aktor wie, że im lepiej przygotowany jest do swojej roli, tym spontaniczniej i naturalniej wygląda jego kreacja na scenie.

Przygotowując się do nagrania kursu miałem za sobą wiele godzin mówienia do kamery i mikrofonu na temat, w którym czuję się mocny.

To, że czuję się mocny wynika oczywiście z mojej wiedzy i doświadczenia, jednak dopiero pewien zestaw ćwiczeń i przygotowań pomógł mi w ubraniu tej wiedzy w słowa i rozsądny przekaz, który może w prosty sposób trafić do moich odbiorców.

Przedstawię Ci zestaw ćwiczeń, które pomogły mi zbudować dość obszerny plan kursu i wygłosić go przed kamerą. Zdaję sobie sprawę, że kwestie emocji i ekspresji są u mnie do dopracowania, jednak to wszystko znajdziecie w ćwiczeniach Łukasza na poprzednich stronach tej publikacji.

Lista ćwiczeń Grzeška

Musisz mieć spisana listę tematów na swoje nagrania, które planujesz w przyszłości opublikować na YouTube. Ćwiczenia mają na celu polepszyć Twoją płynność mówienia i pewność siebie na docelowym nagraniu. Z listy tematów wybierz jakikolwiek i przystąp do dowolnego ćwiczenia z zakresu I-IV

I

Podczas rozmowy z bliską osobą (małżonek, kolega z pracy, itp.) opowiedz, o czym chcesz mówić na nagraniu. Podejdź do tego na luzie i rozmawiaj z tą osobą jak na co dzień. Staraj się budować wypowiedź o takiej objętości i długości jakie planujesz na docelowym nagraniu.

II

Podczas spaceru lub innej czynności, gdzie masz wolną głowę, weź do ręki telefon. Włącz nagrywanie głosu i trenuj swoją wypowiedź. Możesz całość podzielić na małe bloki myśli, które mogą trwać np. 10-30 sekund. Takie ćwiczenie oprócz trenowania przemowy może być również ciekawym sposobem na tworzenie pomysłów do scenariusza, ponieważ prawdopodobnie wpadnie Ci coś do głowy, co warto by zawrzeć na youtubowym filmie.

III

Tym razem włącz już kamerę w telefonie. Trzymaj przed sobą telefon w rękę i włącz nagrywanie. Rób dokładnie to, co w punkcie II, jednak staraj się patrzeć w obiektyw. Zachowaj to nagranie jako prywatne i oglądaj je od czasu do czasu szukając błędów. Ważne, żebyś kompletnie nie przejmował się swoim wyglądem i okolicznościami, po prostu mów do kamery.

IV

Jeśli masz Instagrama lub Messengera, nagraj story. To ćwiczenie jest de facto ćwiczeniem III, z tą różnicą, że ono pójdzie w świat. Tym razem zadbaj o swój wygląd, ciszę otoczenia i poprawne światło. Przygotuj sobie minutową wypowiedź, która zostanie w konsekwencji pokrojona na 4 stories po 15 sekund. W takim story przekaz tę samą wiedzę, którą planujesz przekazać na swoim nagraniu YouTube, jednak zrób to w formie skondensowanej i pasującej do ww. platform. Postaraj się mówić jednym ciągiem przez minutę.

V

Włącz YouTube. Pooglądaj trochę filmów swoich ulubionych twórców, których uważasz za dobrych mówców. Analizuj to, w jaki sposób mówią do kamery. Zwróć uwagę na:

- długość poszczególnych ujęć
- częstotliwość cięć
- strukturę filmu - ile trwa powitanie, kiedy jest przejście do esencji filmu
- to, co robią z rękami i jak gestykulują
- co robią z oczami
- to, co sprawia u Ciebie, że jesteś zaintrygowany filmem
- to, co sprawia, że się śmiejesz

Zanotuj swoje obserwacje!

VI

Pamiętaj o byciu przygotowanym do nagrania youtubowego. W tym celu:

- miej spisany scenariusz lub przynajmniej plan wypowiedzi
- podziel scenariusz na omawiane bloki, aby ułatwić sobie wypowiedź
- spróbuj mieć już gotowy koncept na miniaturę i tytuł filmu, aby podczas nagrania móc się do nich odnieść
- zaplanuj dość krótkie przywitanie, które ma wzbudzić ciekawość.

VII

Co jeszcze może pomóc?

To co jeszcze pomaga mi być bardziej pewnym przed kamerą, to cała porcja materiałów, które tworzę. Jeżeli będziesz tworzyć w swojej tematyce coś poza wideo, to na pewno będzie Ci łatwiej na tym wideo wystąpić ze względu na obycie z tematem. Co to może być?

- Wpis na blogu
- Post na Facebooku czy LinkedInie
- Nagranie podcastu
- Napisanie mailingu
- Nagranie story
- Rozmowa z klientem
- Wygłoszenie prezentacji
- Wystąpienie na webinarze
- Konsultacje z klientem
- Rozmowa sprzedażowa z klientem