

LIDIA  
**Buksak**  
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

# WYZWANIE

## ZACZNIJ ROBIĆ I LUBIĆ LIVE

czyli wystąpienia online Twoją szansą na sukces



zadanie 2

[lidiabuksak.pl](http://lidiabuksak.pl)

# WYZWANIE: Zaczynij robić i lubić LIVE

## ZADANIE 2

### SPRAWDŹ PRZED WYSTĄPIENIEM:

#### TECHNIKA

1. internet
2. kadr
3. tło – co jest za tobą w kadrze
4. ustawienie kamery – nie z góry, nie z dołu, na wprost (patrz cały czas prosto w oko kamery)
5. światło - dzienne? lampy? nie tyłem do światła

#### TY

1. ubiór
2. make-up / zmatowienie twarzy
3. rozgrzewka aparatu mowy i ciała
4. czyste zęby
5. mój nastrój/ dobry humor/ dobrostan/ spokój / opanowanie
6. uśmiech, energia, zaangażowanie

#### SCENARIUSZ

1. określ cel
2. temat / dlaczego to jest ważne
3. 3 punkty
4. przećwicz

# WYZWANIE: Zaczynij robić i lubić LIVE

## ZADANIE 2

### ZADANIE 2

Zrób nagranie wg instrukcji poniżej i zamieść je jako post w grupie.

Oznacz je #WyzwanieLive

TEMAT ZAWODOWY

NAGRANIE 2 – MAX 2 MINUTY - zastosuj przykuwającą uwagę strukturę LIVE

- Tytuł / temat
- Dlaczego to jest ważne
- Przedstaw się
- 3 najważniejsze punkty
- CTA (wezwanie do działania)

Czekam na Twoje nagranie w mojej grupie na FB: Lidia Buksak Wystąpienia publiczne są dla ludzi 😊

Bądź też aktywny i komentuj nagrania innych Uczestników.

Oczywiście pamiętamy, że wszyscy się uczymy, więc życzliwość jest podstawą 😊

Dobrze, jeśli skupisz się na swoim działaniu

Warto być aktywnym, bo czekają nagrody 😊

**A więc: do roboty 😊**