

LIDIA  
**Buksak**  
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

# WYZWANIE

ZACZNIJ ROBIĆ I LUBIĆ VIDEO(i)RELACJE

bezpłatne

**WYZWANIE**

ZACZNIJ ROBIĆ I LUBIĆ  
**VIDEO(i)RELACJE**

8.02-16.02.2021



**DZIEŃ 1, zadanie 1**

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

# WYZWANIE: Zaczynij robić i lubić VIDEO(i)RELACJE

## ZADANIE 1

Zaczynij od odpowiedzi na pytania. To pozwoli Ci przygotować się do nagrania.

1. Co chcesz osiągnąć dzięki VIDEO? PO CO chcesz się tego nauczyć?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Opisz miejsce w którym teraz jesteś, co umiesz, czego Ci brak. Zobacz, co Cię ogranicza. Wypisz swoje blokady i... przy każdej napisz, co chcesz z tym zrobić.

.....  
.....  
.....  
.....

3. Co jest w Tobie fajne, co dobrego możesz dać światu dzięki swojemu video?

.....  
.....  
.....  
.....

# WYZWANIE: Zaczynij robić i lubić VIDEO(i)RELACJE

## ZADANIE 1

4. Dziś startujesz. Określ jaki rezultat chcesz osiągnąć, jaki efekt chcesz mieć na koniec Wyzwania. Zaplanuj czas na realizację zadań. W chwilach niepewności przypomnij sobie swój cel i zaplanowaną drogę do niego.



.....

.....

.....

.....

5. Co chcesz powiedzieć o sobie, jak chcesz się przedstawić? Wybierz max 3 najważniejsze, najciekawsze rzeczy. Stwórz krótką, dynamiczną historię.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ZADANIE 1



Jeśli chcesz umieć świetnie się przedstawić, pokazać swoje atuty i wyróżnić się to **zapraszam Cię na mój kurs online „ELEVATOR PITCH, czyli autoprezentacja w minutę”**.

To kurs, dzięki któremu nauczysz się mówić o sobie, swojej pracy, rozwiązaniach i usługach, jakie proponujesz w taki sposób, że ludzie będą Tobą zaintrygowani, będą chcieli wiedzieć więcej i współpracować z Tobą.

<https://lidiabuksak.pl/sklep/kursy/elevator-pitch-czyli-skuteczna-autoprezentacja-w-minute/>

Z okazji Twojego udziału w Wyzwaniu możesz mieć ten kurs ze specjalną zniżką. Na hasło WYZWANIE otrzymasz zniżkę 30%. Ta propozycja będzie aktualna tylko do 10.02 do godz. 23.59. Korzystaj 😊

### ZADANIE 1

**Nie przyglądaj się, nie kombinuj, nie szukaj wymówek tylko DZIAŁAJ. Bez zrobienia zadań nie zrobisz zmiany.**

Zrób nagranie, 2-minutowe video, wg instrukcji poniżej i zamieść je jako post w grupie.

**Oznacz je #zadanie1**

**NAGRANIE 1 – max 2 minuty,**

**Temat: przedstaw się z przytupem. Powiedz o sobie w ciekawy sposób.**

Może to być krótka historia o Tobie, jakiś przykład tego jak działasz, opowieść o Twojej pasji. Skorzystaj z odpowiedzi na pytania, które zrobiłeś/zrobiłaś wcześniej. Ale pamiętaj o selekcji.

# WYZWANIE: Zaczynij robić i lubić VIDEO(i)RELACJE

## ZADANIE 1

Nagranie #zadanie1 zamieść proszę w grupie LIDIA BUKSAK WYSTĄPIENIA PUBLICZNE SĄ DLA LUDZI jako osobny post (będzie zatwierdzany) **do środy 10.02, do godz. 16.00.**

Nie przekraczaj proszę tego terminu, bo niestety nie będę mogła brać pod uwagę zadań wykonanych po terminie 😊

- Pamiętaj, że w tym zadaniu masz do dyspozycji max 2 minuty. A To oznacza, że musisz dokonać selekcji treści, wybrać to, co najistotniejsze z punktu widzenia odbiorców

Nagrania przekraczające czas (w tym zadaniu 2 minuty) nie będą przeze mnie komentowane 😊

- Bądź też aktywny i komentuj nagrania innych Uczestników.
- Oczywiście pamiętamy, że życzliwość jest podstawą 😊
- Obowiązuje zasada: 0 hejtu.
- Komentuj filmy innych, jeśli robisz swoje zadania. Wszyscy Uczestnicy są Uczestnikami, nie trenerami, więc jeśli sam nie chcesz pokonywać swoich oporów, nagrywać i dzielić się w grupie swoimi zadaniami, to nie będzie w porządku, że mówisz innym co mają robić.

Warto być aktywnym, robić wszystkie zadania i wspierać komentarzami innych Uczestników, bo czekają nagrody 😊

**A więc: do roboty 😊**

Czekam na Twoje nagranie zadania 1 w mojej grupie na FB: Lidia Buksak Wystąpienia publiczne są dla ludzi 😊