

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



zadanie 2

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

## ZADANIE 2

### 1. Zadbaj o parametry techniczne i swój wizerunek

1. kadr
2. tło – co jest za tobą w kadrze
3. ustawienie kamery – nie z góry, nie z dołu, na wprost (patrz cały czas prosto w oko kamery, a nie na siebie)
4. „powietrze” nad głową
5. światło dzienne? Lampa? Pamiętaj, żeby stawać zawsze przodem do światła
6. komórka – testuj ustawienie
7. nagrywanie z ręki / gimbal, stojak – obraz nie może latać i drżeć
8. transkrypcja?
9. zadbaj o swój wizerunek

### 2. Rozpraw się ze swoim perfekcjonizmem i oczekiwaniem od siebie doskonałości od pierwszego razu!

1. Czy takie podejście Ci pomaga, czy przeszkadza? Puść to, co Ci nie pomaga
2. Przed nagraniem WYLUZUJ, zrób rozgrzewkę ciała i aparatu mowy
  - Poskacz
  - Zrób wymachy ramion
  - Poparskaj, porób miny, zrób ”sprzątanie mieszkania, itp.
  - Albo wymyśl swój sposób
3. Poćwicz wprawki głupawki, np.:
  - Zgrzybiały, zmarszczony, zgryźliwy, zgorzkniały Pan Zagwałdziacz zdyskwalifikował zamążpójście zrzedliwej Szczepanowej.

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

## ZADANIE 2

- Maż Gzęgżółki w chaszczach trzeszczy, w krzakach drzemie krzyk. A w Strzemiesznie straszy jeszcze wytrzeszcz oczu strzyg.
  - Tracz tarł tarcicę tak takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
  - Czyjeś jelita widzi elita - cóż to za efekt, ten brzuszny defekt!
  - Albo wymyśl własną wprawkę 😊
4. Powiedz sobie „Mam to w d...” i ruszaj. Nagrywaj i nagrywaj, aż poczujesz się swobodnie. Zapewniam Cię, że nie wystarczy nagrać się raz czy dwa razy.
- 



Jeśli chcesz wiedzieć więcej i umieć zadbać między innymi o aspekty techniczne nagrań video i wystąpień online, takich jak webinary i live to **zapraszam Cię na mój kurs online „SKUTECZNE WYSTĄPIENIA ONLINE. Opanuj technikę, angażuj odbiorców i osiągnij swoje cele”.**

- zbudujesz pewność siebie i swobodę przed kamerą
- dowiesz się jak opanować wszystkie techniczne wyzwania
- nauczysz się budować inspirujące treści
- poznasz strukturę spotkań online, webinarów, live'ów
- dowiesz się co robić, żeby angażować swoich odbiorców.

Wszystko po to, żebyś robiąc swoje video, lub transmisję live mogła/ mógł wywierać świetne wrażenie na twoich klientach i sprzedawać swoje usługi i produkty.

<https://lidiabuksak.pl/sklep/kursy/skuteczne-wystapienia-online/>

Z okazji Twojego udziału w Wyzwaniu możesz mieć ten kurs ze specjalną zniżką. **Na hasło VIDEO otrzymasz zniżkę 30%. Ta propozycja będzie aktualna tylko do 12.02 do godz. 23.59.** Korzystaj 😊

## ZADANIE 2

### ZADANIE 2

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

**Oznacz je #zadanie2**

1. W tym nagraniu będzie się liczyć:

- Twoja odwaga i wyluzowanie, uśmiech, zabawa 😊
- uważność na aspekty techniczne
- i oczywiście czas

2. NAGRANIE 2 – MAX 1 MINUTA

3. Temat nagrania:

Pokaż swój sposób na wyluzowanie, złapanie dystansu. Możesz zademonstrować w nagraniu np. jak rozćwiczasz ciało, albo aparat mowy, możesz pokazać zaproponowane przeze mnie wprawki głupawki, albo zademonstrować własne. Możesz powiedzieć znów o sobie, ale nie tak zwyczajnie. Zrób np. w trakcie głupią minę, albo 10 przysiadów. Odpuść sobie 😊 Bądź twórczy/twórcza i BAW SIĘ TYM 😊

Nagranie #zadanie2 zamieść proszę w grupie LIDIA BUKSAK WYSTĄPIENIA PUBLICZNE SA DLA LUDZI jako osobny post (będzie zatwierdzany) **do piątku 12.02, 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 1 minutę.
- Nagrania przekraczające czas (w tym zadaniu 1 minutę) 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.

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

## ZADANIE 2

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

**A więc: do roboty 😊**

Czekam na Twoje nagranie zadania 2 w mojej grupie na FB: Lidia Buksak  
Wystąpienia publiczne są dla ludzi 😊

Do zobaczenia na 3 LIVE w piątek 12.02 o godz. 20.00