

# Sproščen nastop pred kamero



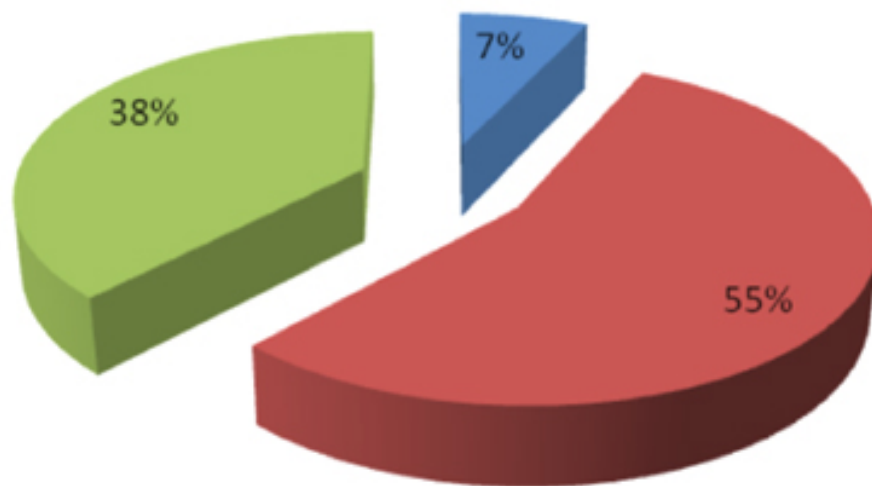
Iva Grobin, uni. dipl. kom., urednica, Studio 12

## Dan I.

- Sproščeni pred kamero
- Neverbalna govorica
- Vsebinska priprava
- Praktične vaje

## Dan II.

- Osnove postavitve (kadriranje)
- Ozadje sporoča
- Triki in pomagala
- Kako popestriti video nagovor
- Praktične vaje in ogled posnetkov







# NEPRIMERNO!



# BODI, KDOR SI





# Telesna priprava je enakovredna vsebinski







**STUDIO ZNANJA**



# Spremenimo negativni psihični odziv v pozitivnega



Stres doživljamo negativno



Stres doživljamo pozitivno

# Premagovanje treme, stik s telesom in energiziranje

- prisotnost v telesu, v prostoru
- vpijanje svetlobe v pleksus
- osredotočanje na dihanje
- podoživiš občutke navdušenja
- poistovetiš se s karizmatično osebo
- spomniš se na svoje dosežke, lastno vrednost
- 'zaigraš samozavest' – *fake it till you make it*
- pleši, razgibaj se
- poj, sproščaj glas
- ogrej govorni aparat
- vadi pred ugasnjeno kamero
- večkrat zapored se posnemi
- pripravi si pomagala (vidni / slušni tip)
- glej svoje posnetke, da se navadiš na svoj glas ter videz in se sprejmeš
- predstavljaš si (ali pa dejansko), da govoriš prijatelju za kamero ...
- prilepi sliko prijatelja / partnerja /sina ... tik ob kamero in govori njemu

3 – 5 min

# Kakšen je naslov, ki pritegne?

- *Tudi vi lahko postanete spreten govorec!*
- *Koliko je vreden vaš star GSM?*
- *Kako prenoviti spalnico za manj kot 100€?*
- *Zakaj s kupovanjem poceni hrane zapravljate denar?*
- *10 načinov, kako biti bolj učinkoviti*
- *Biti ali ne biti – ni več vprašanje*

- Jasen namen
- Ciljna javnost
- Kredibilnost
- Bistvo (jedrnatost  
+ zgodba)
- 3-delna zgradba



## *Z besedami slikamo podobo*

- Čustva
- Anekdote, zgodbice
- Prikazi, primeri, podrobnosti
- Pavze, poudarki
- Vizualni pripomočki
- Verjemi v svoje sporočilo!





- Strnimo ključne točke
- Izbira obleke, make up
- Sproščanje, ogrevanje telesa in govornega aparata

# Stik z virtualnim občinstvom

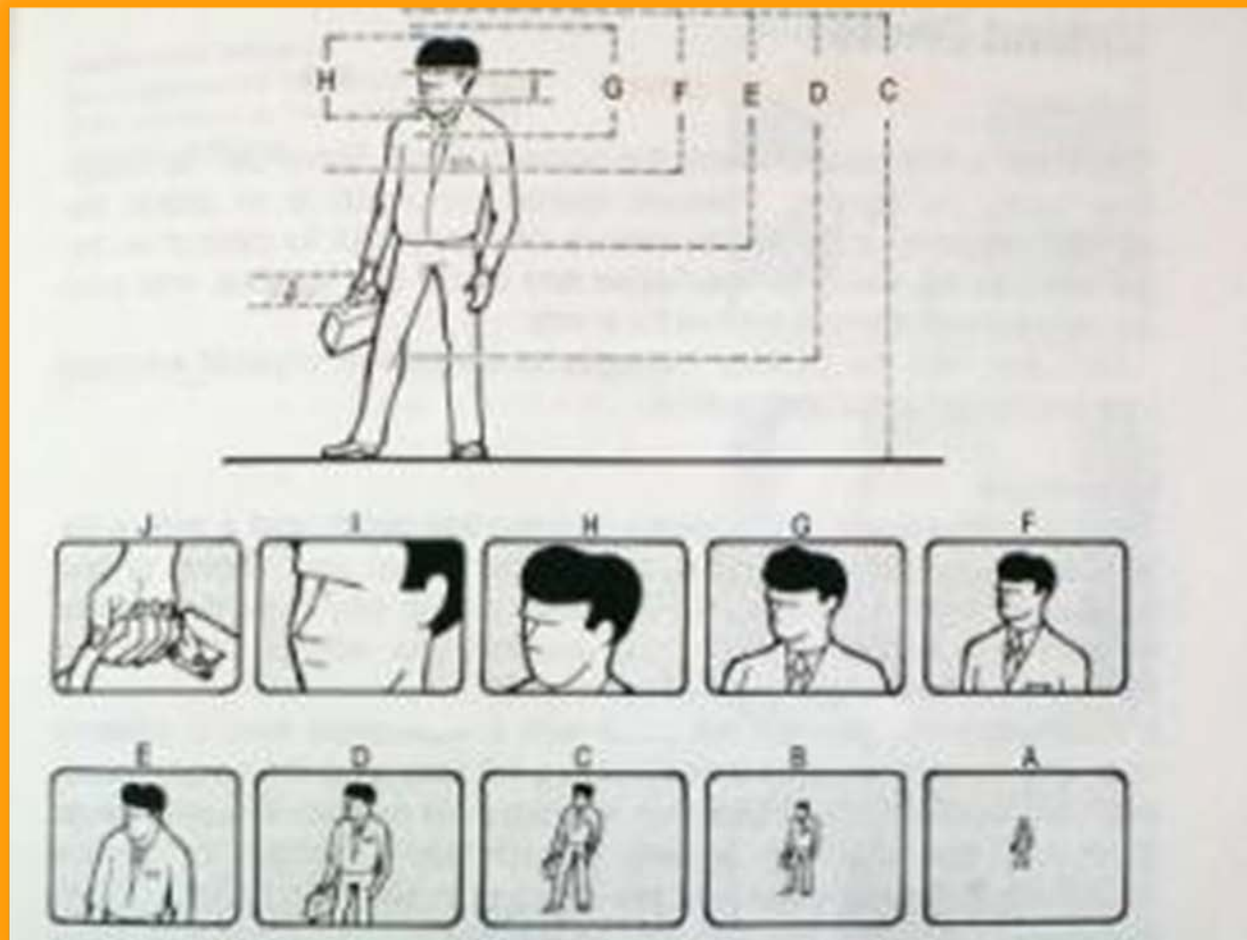
- Smer pogleda
- Odnos
- Vključevanje



# Sproščen nastop pred kamero - 2. del



Iva Grobin, uni. dipl. kom., urednica, Studio 12



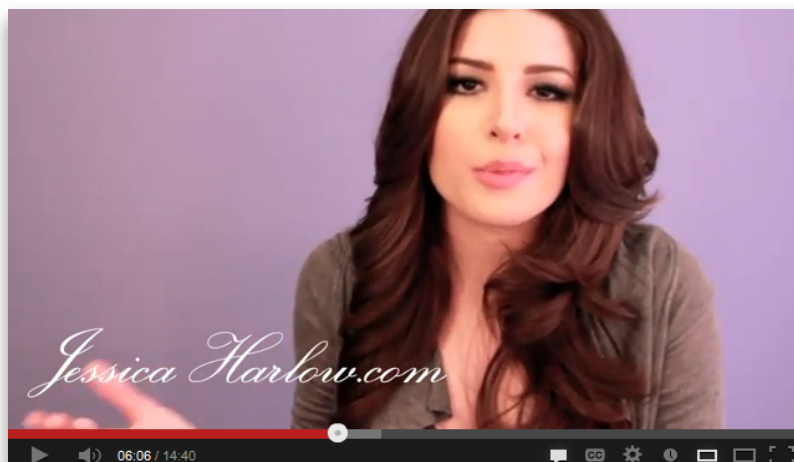
- Srednji (E)
- Doprсни (F)
- Bližnji (G)

**3, 2, 1 snemamo!**





# KADRIRANJE

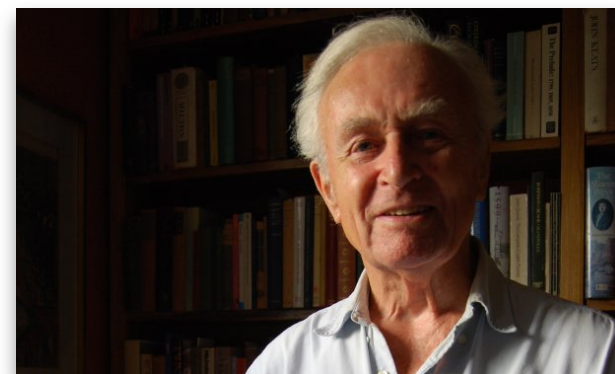




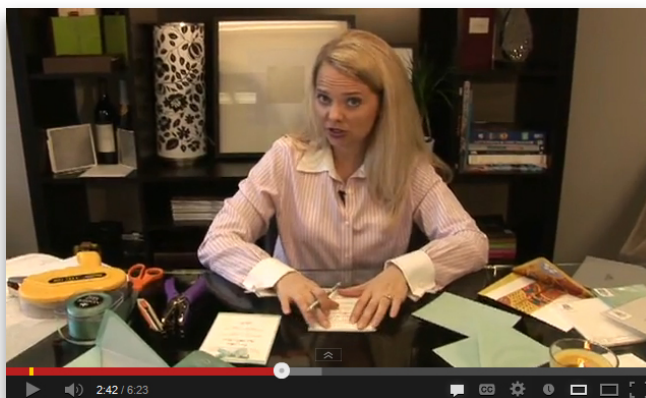




## Svetloba



## Kot snemanja



# Popestrimo video!

Vizualni  
pripomočki:

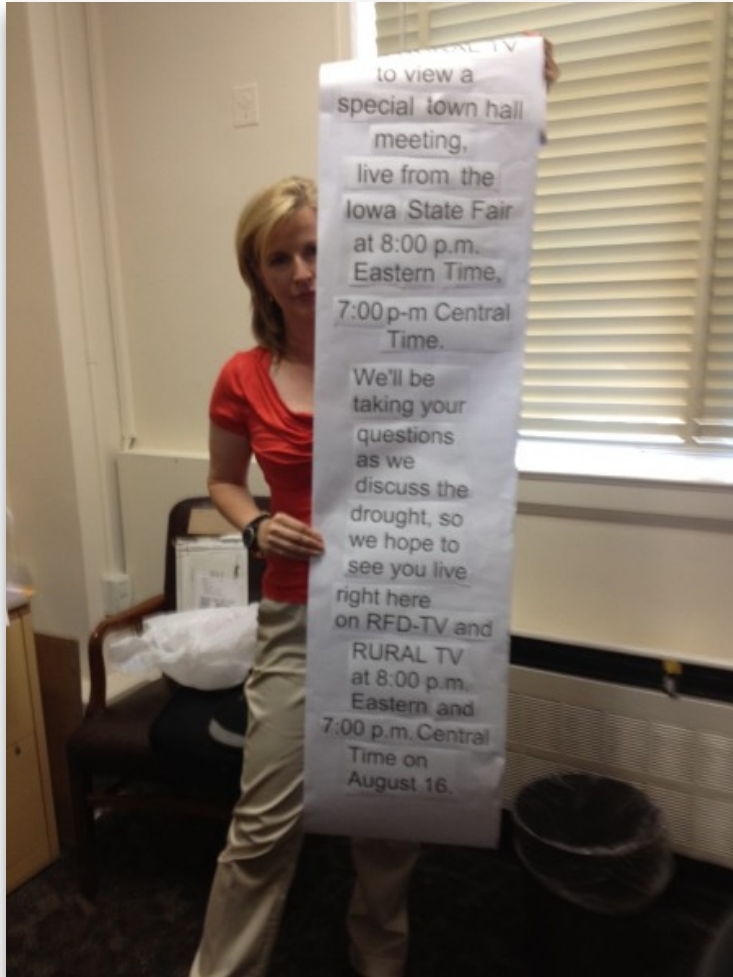
- Fizični
- Dodani v post-produkciji

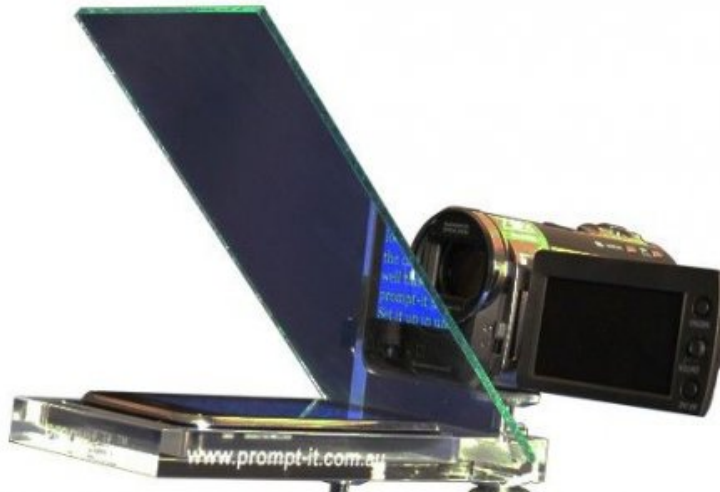


# Triki in pomagala

- Ogrevanje in energiziranje!
- Domišljija
- Kartice s ključnimi točkami, list papirja
- Miselni vzorec ali alineje
- Teleprompter
- Avdio posnetek







## Pika na i



- Glasba
- Napisi, video, fotografije, power point ...
- Objava



# STUDIO ZNANJA

- Delavnica snemanja in dela s kamero
- Intenzivna delavnica video montaže
- Umetnost javnega nastopanja
- Ustvarjalna celostna komunikacija

**DARILO: 15% popust**

- e-učilnica STUDIA ZNANJA: <http://www.s12.si/studio-znanja/sz-pred-kamero-2013>