

Jak podaje Forbes – aż 67% firm w Polsce, które do tej pory nie oferowały pracy zdalnej, przeszło na online. Nie tylko praca, ale konferencje, targi, konsultacje z klientami odbywają się zdalnie.

Wiele osób ma opory przed wystąpieniami publicznymi i pracą z kamerą. Codzienna obecność w biurze wymusza pewien rodzaj zachowania, a **praca w domu przed własnym laptopem, z włączoną kamerą skłania do wypracowania nowych standardów.**



JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ KAMERY?

Nasze szkolenie kierujemy do osób, które **chcą poprawić jakość swojej pracy zdalnej, a także dla tych, którzy chcą zacząć nagrywać** live sprzedażowe i filmy np. szkoleniowe, produktowe lub promocyjne przeznaczone do mediów społecznościowych.

Uczestnicy szkolenia nauczą się:

- jak przełamać lęk przed pracą z kamerą i oswoić treść,
- jak ustawić kamerę, światło i dźwięk żeby jakość prezentacji i spotkania była satysfakcjonująca,
- jak ubrać się do kamery, żeby wyglądać dobrze i profesjonalnie,
- jak dobrać tło, żeby było spójne z prezentowanym materiałem oraz żeby się dobrze na jego tle prezentować,
- jak mówić do kamery, żeby zaangażować odbiorców.

Co najbardziej podobało się uczestnikom ostatniego szkolenia:

- ✓ *Ćwiczenia ruchowe (praktyczne) rozgrzewające aparat mowy i radzenie sobie ze stresem.*
- ✓ *Sposób przekazywania wiedzy, informacji i zaangażowanie osoby prowadzącej szkolenie.*
- ✓ *Prowadząca szkolenie w sposób dostępny i przejrzysty przekazywała zakres tematyczny, co dla uczestników szkolenia jest i będzie bardzo przydatne w pracy zawodowej.*
- ✓ *Dało się odczuć bardzo duży zakres wiedzy i kompetencji osoby prowadzącej. Tematyka omawianych zagadnień prowadzonych w sposób ćwiczeniowy- duży PLUS.*
- ✓ *Bardzo merytoryczne podejście prowadzącej szkolenie.*

Jak przestać się bać kamery?

Program szkolenia on-line

AGENDA SZKOLENIA

1. Jak sobie radzić z tremą przed kamerą?

- na poziomie emocji (głowy)
- na poziomie ciała
- z poziomu działania (triki na okiełznanie tremy)

2. Dykcja i emisja głosu

- jak mówić, żeby zostać zrozumianym
- ćwiczenia dykcji i emisji głosu

3. Wyglądaj profesjonalnie przed kamerą. Jak wybrać sprzęt (oświetlenia, kamery, mikrofony), jak wykorzystać to, co jest w domu do zadań homeoffice online

- jak dobrać światło – oświetlenie dla telefonu, laptopa i kamery (co do czego i za ile?)
- światło dzienne i oświetlenie sztuczne – sztuczki realizatorów telewizyjnych
- jak oświetlić twarz w okularach? Co zrobić, żeby światło nie odbijało się w okularach? Jak się pozbyć cieni na twarzy i doświetlić tło?
- jaki mikrofon i do czego? Kiedy z mikrofonem, a kiedy bez?
- Jak ustawić laptop, a jak telefon i dlaczego właśnie tak? – dobre i złe praktyki

Montaż – podstawowe zasady montażu. Po co w ogóle montaż i do czego może się przydać?
Bezpłatne i płatne aplikacje i programy, które warto mieć.

4. Jak dobrze przygotować prezentację i poradzić sobie z trudnymi pytaniami?

- zasady dobrej prezentacji
- trudne pytania – łatwe odpowiedzi
- hejterzy i przeszkadzacze – jak sobie z nimi radzić?
- co zrobić, kiedy dziennikarz lub klient zada niewygodne pytanie na live?

5. Co kamera lubi, a czego nie?

- jak się ubrać, żeby czuć się pewnie podczas prowadzenia live lub webinaru?
- jakich błędów nie wybacza kamera?
- jaki zrobić makijaż, żeby wyglądać dobrze i naturalnie?
- czy można zrobić dobre drugie wrażenie?

6. Podsumowanie i studium przypadku – odpowiedzi na pytania.

WAŻNE!

Każdy uczestnik/uczestniczka szkolenia może wziąć udział w indywidualnej, bezpłatnej konsultacji, która będzie zawierać analizę materiałów video oraz wsparcie mentorskie przy tworzeniu kolejnego filmu, relacji na żywo, webinaru czy wystąpienia publicznego.

- **Metody pracy:** mini wykład, ćwiczenia praktyczne, na platformie Teams lub ZOOM.

Zajęcia poprowadzi



Monika Suder

dziennikarka telewizyjna i trenerka występów publicznych oraz pracy z kamerą. Od 2007 roku pracuje w mediach. Najpierw w radiu Zielona Góra Zachód, następnie w radiu Eska, Regionalnej Telewizji Lubuskiej. TVP3 Wrocław, a obecnie w Echo24.

Wykładowczyni i działaczka społeczna prowadząca bloga kobietktywnie.pl oraz kanał na Youtube: Monika Kobietktywnie.

Uczestnicy warsztatów cenią ją za poczucie humoru, uważność i entuzjazm w podejściu do ludzi i problemów.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ KAMERY?
Miejsce	Szkolenie on-line.
Termin	10 czerwca 2021 Zajęcia w godzinach 09:00–15:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 552 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> dostęp do platformy w czasie realizacji szkolenia, autorskie materiały szkoleniowe, zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników	Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników: <ul style="list-style-type: none"> komputer lub telefon z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa, głośniki lub słuchawki, kamera, mikrofon
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,
e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie on-line – JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ KAMERY?

W terminie (zaznacz właściwy):

10 czerwca 2021

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

Dokładny adres

tel.: (0) fax:

e-mail:NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl