

## POZYCJA:

- ✓ stań pewnie, znajdź równomierne oparcie w obu nogach
- ✓ w granicach komfortu - wyprostuj plecy i ściągnij łopatki
- ✓ jeżeli masz tendencję do garbienia, odciągnij głowę lekko do tyłu i ściągnij barki
- ✓ staraj się trzymać podbródek pod kątem prostym do reszty ciała - to zapewni właściwą prezentację Twojej twarzy w obiektywie



- ✓ w trakcie wypowiedzi staraj się nie kręcić i nie ruszać głową
- ✓ jeżeli na co dzień gestykulujesz i czujesz się w tym swobodnie, zrób to także podczas prezentacji
- ✓ jeżeli nie gestykulujesz znajdź wygodne ułożenie spłotu dłoni mniej więcej na wysokości brzucha; nie trzymaj rąk poniżej klamry od paska ani powyżej mostka
- ✓ przy długich włosach - lepiej wyglądają spięte, nie powinny zasłaniać twarzy

## STRÓJ:

- 1 Dopasowany do tonu wypowiedzi, jeżeli oferujesz usługi b2b, polecamy strój biznesowy; jeżeli to usługi b2c może być biznes casual, casual lub np. strój, w którym pracujesz na co dzień
- 2 Jeżeli nie ma to uzasadnienia w prezentacji, kolory stonowane
- 3 Unikaj wzorów (marynarek w kratę, koszul w pasy etc.) - mogą one "migotać" w obiektywie
- 4 Nagrywamy na green screenie, z przyczyn technicznych strój może mieć każdy kolor, poza zielonym

## WYPOWIEDŹ:

- 1 Mów powoli i wyraźnie, akcentuj najważniejsze słowa i używaj pauz, aby podkreślić istotę wypowiedzi w danym fragmencie
- 2 Wyobraź sobie, że odbywasz rozmowę z klientem, poczuć się swobodnie
- 3 Tekst wypowiedzi będzie wyświetlany na prompterze - możesz go swobodnie czytać podczas nagrania, ale nie musisz się go sztywno trzymać; decyzja należy do Ciebie