ZAKLINACZKA TREMY

Moje wideo w sieci

Nagrywaj profesjonalnie, po swojemu i bez zbędnego stresu.

workbook



@ COPYROGHT MAGDALENA ZAMARO

Zaklinaczka TREMY

Cześć!



Nazywam się Magdalena Zamaro,
dla Ciebie po prostu Magda.

Oddaję w Twoje ręce zeszyt ćwiczeń zwany woorkbookiem.

Jeśli chcesz podejść do pracy nad swoimi występami profesjonalnie i mieć efekty, które zostaną z Tobą na dłużej, to musisz przyjrzeć się sobie bardzo dokładnie.

Nie ma jednej recepty na tremę dla każdego. Wypełniając ćwiczenia w workbooku robisz sobie najlepszą przysługę. Nie pomijaj żadnego z ćwiczeń, nawet jeśli nie wydaje Ci się sensowne. W końcu przekonasz się, że było warto to zrobić.

Powodzenia!

Pamiętaj, że jestem tu dla Ciebie!
Jeśli masz pytania, przemyślenia lub wątpliwości, pisz do mnie:

kontakt@magdalenazamaro.com

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

1. Jakie wiadomości z lekcji o tremie utkwiły Ci w głowie? Zanotuj, co było dla Ciebie nowe i co chcesz zapamiętać z lekcji.

2. W jakich sytuacjach masz największą tremę? Przemyśl i wypisz czynniki, które źle na Ciebie wpływają. Mogą to być konkretne okoliczności, osoby na widowni, Twoje myśli. Co wywołuje u Ciebie uczucie strachu i niepewności?

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

3. Co wtedy czujesz?

4. W jakiej części ciała czujesz najbardziej tremę i jakie masz fizjologiczne objawy?

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

5. Czy Twoja trema wspiera Cię czy osłabia?

6. Jak myślisz? Na co masz wpływ, a z czym musisz się pogodzić?

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

7. Przyjrzyj się dokładnie temu, co napisałaś jako element tremy, z którym musisz się pogodzić. Jesteś pewna, że nie ma na to sposobu? Wypisz pomysły na rozwiązanie tego problemu. Nawet te szalone i nierealne, jak np. trzęsące nogi zwiążę taśmą, a jak zrobi mi się mdło, to krasnoludek przyniesie mi tajemny eliksir na mdłości.
Zostawiam Ci dużo miejsca na wypisanie pomysłów.

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

8. Jakie masz niewspierające przekonania o sobie i o swoich występach?

Po lewej stronie tabeli wypisz wszystko, co podpowiada Ci Twój wewnętrzny krytyk.
W kolejnym kroku wyobraź sobie, że jesteś swoją najlepszą przyjaciółką i po kolei ustosunkuj się do tamtych zdań, które podpowiedział Ci Twój krytyk. Wpisz komentarze swojej wewnętrznej przyjaciółki po prawej stronie tabeli.

KRYTYK	PRZYJACIÓŁKA

MODUŁ 1: TREMA

PRZEMYŚL I ZANOTUJ

9. Przekreśl uwagi krytyka, a komentarze przyjaciółki podkreśl kolorowym mazakiem i weź sobie do serca.

10. Jeśli chcesz podzielić się swoimi spostrzeżeniami z innymi, napisz o tym w grupie na facebooku.

NOTATKI

MODUŁ 2: MOWA CIAŁA

LEKCJA 1: POSTAWA I GESTY

1. Nagraj się na swoim smartfonie. Najlepiej tylną kamerą, żebyś nie obserwowała się podczas nagrania.
Opowiedz, jak się czujesz, co dziś robiłaś. Na luzie i bez zastanawiania, czy to, co mówisz, ma sens. To nagranie jest tylko dla Ciebie, do Twojej analizy.
Obejrzyj je i przyjrzyj się swojej postawie, gestom, mimice. To nagranie powinno pokazać Ci, jak zachowujesz się naturalnie. Jeśli jednak mimo wszystko jesteś spięta i nie do końca naturalna, nic nie szkodzi. To normalne, że nawet nagrywając dla siebie, możesz czuć się na początku nieswojo. To nagranie to jednak dobry materiał, żeby się sobie przyjrzeć.
Dla ułatwienia możesz użyć checklisty.

W nagraniu podobało mi się...

MODUŁ 2: MOWA CIAŁA

LEKCJA 1: POSTAWA I GESTY

Popracuję jeszcze nad...

2. Przygotuj sobie minutowe merytoryczne wystąpienie na temat, z którego jesteś ekspertką. Przećwicz je kilka razy i nagraj je na smartfonie.
Obejrzyj je i wypisz co, Ci się w nim podobało, a nad czym jeszcze chciałabyś popracować. Staraj się spojrzeć na siebie, jakbyś patrzyła na obcą osobę. Nie bądź dla siebie zbyt surowa.
Czy ta dziewczyna mówi ciekawe rzeczy? Czy zainteresowała Cię?
Czy uważasz ją za przekonującą? Nawet jeśli się stresuje, czy widać, że zna się tym, o czym mówi?
Dla sprawdzenia użyj checklisty.

MODUŁ 2: MOWA CIAŁA

LEKCJA 1: POSTAWA I GESTY

W nagraniu podobało mi się...

Popracuję jeszcze nad...

3. Obejrzyj któreś ze swoich nagrań bez dźwięku i oceń swoją mowę ciała. Czy widzisz pewną siebie osobę? Możesz użyć checklisty lub zrobić to intuicyjnie!

MODUŁ 2: MOWA CIAŁA

LEKCJA 1: POSTAWA I GESTY

CHECKLISTA

- [ ] uśmiech
- [ ] kontakt wzrokowy
- [ ] ściągnięte łopatki
- [ ] lekko uniesiona broda
- [ ] "posiadanie" przestrzeni
- [ ] wyprostowane plecy
- [ ] głowa prosto
- [ ] dobre wejście (pierwsze wrażenie)
- [ ] naturalna mimika

Zaklinaczka TREMY

MODUŁ 2: MIMIKA

ĆWICZENIA

- Masuj twarz i uszy
- Naprzemiennie zaciskaj usta i twarz jakbyś jadła kwaśną cytrynę, po czym otwieraj szeroko usta jakbyś grała przerażenie lub zaskoczenie w komedii
- Opuszkami palców zrób sobie lekki masaż głowy
- Wykrzywiaj buzię w różnych grymasach
- Masuj od środka policzki i usta językiem







MODUŁ 2: PIERWSZE WRAŻENIE

CHECKLISTA

ZANIM WCIŚNIESZ PRZYCISK
NAGRYWANIA...

- [ ] Wiem, po co tu jestem
- [ ] Wyprostowane plecy
- [ ] Głęboki, świadomy wdech i wydech
- [ ] Uśmiech
- [ ] 

MODUŁ 3: GŁOS

ZADANIA

1. Obejrzyj jakiekolwiek swoje nagranie i zwróć uwagę na podstawowe elementy:
   - głośność
   - tempo
   - pauzy

   Wnioski:

2. Rób notatki z eksperymentów. Jakie masz spostrzeżenia?

   Gdy mówię ciszej...

MODUŁ 3: GŁOS

ZADANIA

Gdy mówię ciszej...

Zaskoczyło mnie...

Popracuję jeszcze nad...

MODUŁ 3: GŁOS

ĆWICZENIA

1.

- Wymawiaj wyraźnie samogłoski, otwieraj przy tym szeroko usta: a, o, e, u, i, y, ą, ę
- Czytaj na głos łamańce językowe. Pamiętaj o wyraźnej wymowie zbitek spółgłosek. Czytaj najpierw wolno, nie przyspieszaj na siłę.

Czarna krowa w kropki bordo żuła trawę, kręcąc mordą.

Nie pieprz wieprza pieprzem Pietrze, bo bez pieprzu wieprz jest lepszy.

Chłop pcha pchłę, pchłę pcha chłop.

Leży Jerzy na wieży i nie wierzy, że na tej wieży jest sto jeży i pięćdziesiąt jeżozwierzy.

Ząb zupa zębowa, dąb zupa dębowa.

„Bzyczy bzyg znad Bzury zbzikowane bzdury, bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy i nad Bzurą w bzach bajdurzy, bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka, bo zbzikował i ma bzika!" (Wiersz Bzyg autorstwa Małgorzaty Strzałkowskiej [w:] Wierszyki łamiące języki)

Niewyrewolwerowany kaloryfer.

Stół z powyłamywanymi nogami.

- Zapisz lub wydrukuj łamańce i ćwicz w wolnych chwilach, nie tylko przed samym występem. To sprawi, że zwracanie uwagi na wymowę „wejdzie Ci w krew".

MODUŁ 3: GŁOS

ĆWICZENIA

2. Rozgrzewka:

- Masuj twarz i okolice żuchwy
- Parskaj jak koń
- Masuj językiem wewnętrzną stronę policzków i dziąsła z zewnątrz i z wewnątrz
- Zwijaj język w rolkę
- Układaj usta na przemian w dzióbek i w szeroki sztuczny uśmiech
- Wsadź zęby między korek po winie i staraj się mówić jak najwyraźniej

3. Ćwiczenia głosu:

- Kolejka górska – wydawaj z siebie jednostajny głos, który modelujesz raz wysoko, raz nisko (jakbyś jechała na kolejce górskiej), wygłupiaj się przy tym i baw dobrze
- Bucz razem z ekspresem do kawy
- Czytaj teksty na głos, a przy tym:
  - rób pauzy
  - moduluj głos
  - zmieniaj tempo
  - zmieniaj głośność
- Czytaj całe zdanie na jednym oddechu
- Czytaj, zaczynając szeptem i stopniowo zwiększaj głośność i natężenie głosu, po czym znowu je stopniowo zmniejszaj.

MODUŁ 4: ODDECH

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- 3- 6 – 9

  Przez 3 sekundy wdychaj powietrze, wstrzymaj oddech na 6 sekund, i wypuszczaj powietrze pomału przez 9 sekund (sssssssss)
- Połóż się na plecach. Ręce połóż między klatką piersiową a brzuchem. Świadomie wdychaj powietrze do przepony, kontrolując dłońmi czy przepona się unosi.
- Stań prosto w lekkim rozkroku. Nabierz powietrza do przepony* i wypuszczaj powietrze:

  - jakbyś chciała jednym dmuchnięciem zdmuchnąć 50 świeczek na torcie (albo chociaż tyle, ile masz lat)
  - jakbyś zdmuchiwała pojedyncze świeczki
  - otwórz usta, lekko wysuń język i sap jak pies, który jest spragniony wody.

  *nabierając powietrza, kontroluj, żeby Twoje ramiona nie unosiły się do góry

MODUŁ 5: SPRZĘT

1. Oświetlenie:
   - żarówki ledowe!
   - lampa softbox
   - lampa pierścieniowa
   - lampa / statyw parasolka

2. Nagrywanie ekranu laptopa:
   - Zoom
   - OBS Studio

3. Montaż:
   - Winora 9
   - DaVinci Resolve

   (*wypróbowałam różne programy, ponieważ usuwanie znaku wodnego w programie Winora jest płatne, ale ten program jest moim zdaniem najłatwiejszy w obsłudze i jest wiele tutoriali na Youtube)*
   - HitFilm Express - bezpłatny
   - MacBook'i mają wbudowany program do montażu
   - Windows Movie Maker - bezpłatny

4. Montaż na telefonie:
   - InShoot
   - CapCut
   - Quick

5. Mikrofon:
   - Mikrofon krawatowy Boya BY-M1

6. Kamera internetowa:
   - Logitech C920

   Tę kamerę polecają wszyscy fachowcy, ma dobrą i przystępną cenę, właśnie ją kupiłam, dlatego obserwuj ***Zaklinaczkę Tremy***, żeby zobaczyć różnicę w porównaniu do lekcji z kursu!

MODUŁ 5: SPRZĘT

7. Prezentacje/slajdy:
   - Canva
   - Microsoft PowerPoint

8. Prezentacje/slajdy:
   - Canva
   - Microsoft PowerPoint

9. **POLECAM** do podczytywania, przeczytania i wysłuchania:

   - *Poprawnie po Polsku, Poradnik językowy PWN*, Wybór i opracowanie Aleksandra Kubiak – Sokół, PWN 2007

   - *Wstań! Skuteczny sposób, by zyskać pewność siebie i stawić czoło wyzwaniom*, Amy Cuddy, Znak Literanova 2022

   - *Siła głosu. Jak mówić, by ludzie chcieli słuchać*, K Pietroń, Onepress 2020

   - *5 błędów w języku mówionym*, podcast Po drugiej stronie książki

   - *Prawidłowy oddech, redukcja stresu i układ nerwowy. Jaki jest między nimi związek*? Podcast Osobiste Rozmowy Holistyczne

Zapisz się na Newsletter ***Zaklinaczki Tremy***. Będziesz otrzymywała e-maile z wiedzą, inspiracją i nowościami.
Pobierz ebooka - (magdalenazamaro.com)

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Przy przygotowywaniu treści wystąpienia, zawsze pamiętaj:

- do kogo będziesz mówiła
- o czym będziesz mówiła
- jaki jest cel Twojego wystąpienia.

1. Przykładowa struktura wystąpienia: **Live merytoryczny.**

Powitanie.

Przedstawienie tematu i struktury wystąpienia.

Opowiedz historię, przytocz dane statystyczne, liczby, badania naukowe lub zadaj ciekawe pytanie.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Przedstaw siebie: jak się nazywasz, kim jesteś, dlaczego prowadzisz to spotkanie.

Treść wystąpienia:

1:

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

2:

3:

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Podsumowanie wystąpienia.

Odpowiedzi na pytania.

Zachęcenie do współpracy lub obserwacji Twoich działań, kupna produktu (linki, oferty).

Krótkie podziękowanie i pożegnanie.

2. Przykładowa struktura wystąpienia: **Wywiad.**

Przedstawienie siebie (jak się nazywasz i czym się zajmujesz).

Przedstawienie tematu rozmowy.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Przedstawienie gościa/gościni (jak się nazywa i czym się zajmuje).

Twoje pytania:

1.

2.

3.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Podsumowanie/ puenta (nie da się go przygotować, miej to na uwadze w czasie rozmowy).

Zachęcenie do współpracy lub obserwacji Twoich działań, kupna produktu (linki, oferty).

Podziękowanie i pożegnanie.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

3. Przykładowa struktura wystąpienia: **Rolka**.

Wstęp: haczyk na przyciągnięcie uwagi (koniecznie z napisami), ciekawe pytanie lub stwierdzenie, pokaż coś nietypowego lub w nietypowy sposób.

Rozwinięcie: treść.

Zakończenie: zaskocz widza albo zrób tak, żeby zakończenie wiązało się z początkiem.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

4. Przykładowa struktura wystąpienia: **Odcinek programu (np. YouTube albo podcast).**

Zadaj ciekawe pytanie dotyczące tematu odcinka, przytocz dane statystyczne, liczby, badania naukowe albo opowiedz krótką historię.

Przedstaw się, podaj nazwę programu i o czym jest (stały tekst we wszystkich odcinkach)

Treść odcinka.

MODUŁ 5

PRZYKŁADOWE STRUKTURY NAGRAŃ

Puenta.

Zachęta do subskrypcji i zaproszenie na następny odcinek (jeśli wiesz, powiedz, o czym będzie).

Krótkie pożegnanie (może być stała forma, to samo zdanie).