

MÓDULO 03



Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

COMO PERDER O MEDO DE GRAVAR VÍDEOS

1ª Regra: Respeite o processo!!

A excelência leva tempo. Faça o melhor com o que você tem nesse momento.



Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

■ EXERCÍCIO 1



Liste as afirmações negativas sobre você:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

■ EXERCÍCIO 2



Liste as afirmações positivas sobre você:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

A sua mente precisa chegar primeiro para depois o seu corpo chegar onde você quer chegar.

■ EXERCÍCIO 3

DREAM BIG,
WORK HARD,
MAKE IT
happenn.

Escreva onde você quer chegar
(Sonhe grande e fale em voz alta):

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

DICAS

■ DICA 01

Ninguém é você e esse é o seu poder (aja com naturalidade, fale como você). Aprofunde a sua opinião. Fuja da superficialidade

■ DICA 02

Sorria e eleve sua energia

■ DICA 03

Comece gravando sozinha ou em lugares mais reservados para você ir se soltando.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

DICAS

■ DICA 04

A repetição leva à perfeição. Faça e repita.

■ DICA 05

Não seja perfeccionista. Não espere o momento ideal ou perfeito, pois este nunca vai existir. A sua melhoria será constante.

■ DICA 06

Use a linguagem corporal para deixar o vídeo mais interativo e menos monótono.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

DICAS

■ # DICA 07

Fale mais rápido do que você fala normalmente. Não fique pensando na hora em que você está gravando

■ # DICA 08

Descubra e desenvolva suas habilidades. Caso você não consiga, por exemplo, fazer um tutorial e falar ao mesmo tempo. Faça primeiro uma parte e depois a outra. Aí é só juntar na edição. Com o tempo você vai adquirindo mais prática e fazendo de forma mais rápida e fácil.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

DICAS

■ DICA 09

Edite seus vídeos. Retire os erros, vícios de linguagem, silêncios. Isso também fará que você não fique preocupada em não errar durante a gravação.

■ DICA 10

Críticas existirão. Trabalhe sua mente para não dar ênfase nelas, mas nos comentários positivos, nas curtidas e nas pessoas que estão chegando no seu perfil pelo seu conteúdo ou que estão te vendo todos os dias.

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

REGRAS IMPORTANTES

01

SAIBA QUEM
VOCÊ É E O QUE
VOCÊ QUER.

APRENDA E USE
AS TÉCNICAS COM
SABEDORIA

02

AS CRÍTICAS SÃO
INEVITÁVEIS.

03

Aula 01



TEORIA E PRÁTICA

REGRAS IMPORTANTES

04

SEJA CONSTANTE.
REPITA E SE
APERFEIÇOE.

RECONHEÇA SUAS
PEQUENAS
VITÓRIAS

05

06

SEJA GRATA E
CELEBRE.