

Przed kamerą telewizyjną każdy chce wyglądać dobrze i mówić mądrze. Nie wszystkim się to jednak udaje. Wystąpienia przed kamerą bywają niezwykle stresujące nawet dla profesjonalistów.

Występowanie przed kamerą nie jest łatwe, ale możemy coś z tym zrobić, toteż nim zdecydujemy się wziąć udział w programie telewizyjnym/wystąpić przed kamerą:

Zbierzmy informacje na temat programu, prowadzącego i pozostałych uczestników

Dowiedzmy się, czy program będzie emitowany na żywo oraz poprośmy o listę osób w nim uczestniczących. Ustalmy też, jak dużo czasu antenowego zostało przewidziane na rozmowę z nami.

Przygotujmy się merytorycznie

Określmy jasno zagadnienia, które pragniemy przedstawić podczas rozmowy. Skonsultujmy się z redaktorem prowadzącym lub jego asystentami i poprośmy o zarys rozmowy i punkty, które będą poruszane na wizji. Zapiszmy sobie najważniejsze fakty i dane liczbowe. Czytanie z kartki dopuszczalne jest tylko w wyjątkowych sytuacjach i znacznie odwraca uwagę widza.

Zadbajmy o odpowiedni wygląd zewnętrzny

Ubiór

Dobierzmy starannie strój adekwatny do zajmowanego przez nas stanowiska i charakteru programu, wywiadu itp. Nie występujemy w ubraniu kupionym specjalnie na tę okazję. Wybierzmy sprawdzony zestaw, w którym czujemy się komfortowo. Pamiętajmy, że widzowie będą oceniali nas po wyglądzie.

Panowie powinni upewnić się, czy nogawki od spodni są wystarczająco długie i czy mają skarpetki w neutralnym, najlepiej ciemnym odcieniu. Panie natomiast powinny zrezygnować ze strojów zbyt skąpych, przykrótkich spódniczek i sukienek bez ramion (wyjątkiem są tu programy typowo rozrywkowe).

Unikajmy zbyt wyrazistych kontrastujących ze sobą wzorów i nadmiaru kolorów.

Upewnijmy się, że nie mamy na sobie przedmiotów, które mogłyby zakłócać pracę mikrofonu (np. luźno zwisającego długiego łańcuszka na szyi). Unikajmy również wszystkiego, co nadmiernie odwraca uwagę np. połyskujących przedmiotów lub długich brzęczących kolczyków.

Makijaż

Zaufajmy wizażystce i pozwól jej należycie przygotować twarz do kamery. Rzeczą nieodzowną jest tu puder kryjący niedoskonałości cery, fluid oraz bibułki matujące – tyczy się to zarówno pań jak i panów.

Zwróćmy uwagę na odpowiednie zachowanie (mowa, gesty)

Podczas rozmowy nie poruszajmy się niepotrzebnie, nie kołyszmy na boki, nie dotykajmy rękami twarzy. Zachowajmy wyprostowaną pozycję oraz kontrolujmy gestykulację, by pozostała ona na umiarkowanym poziomie.

Zawsze patrzmy na rozmówcę. To on jest tu partnerem do rozmowy, a nie kamera, czy prompter z wypowiedziami.

Nie pokazujmy palcem na kamerę oraz nie pytajmy prowadzącego program, do której kamery mamy

mówić (jest to przejaw braku profesjonalizmu). Pamiętajmy, że kamera może być skierowana na nas również wtedy, gdy siedzimy spokojnie i tylko przysłuchujemy się dyskusji.

Nie zwracajmy uwagi na to, co dzieje się poza kamerą (studia telewizyjne charakteryzują się tym, że pracuje w nich wiele osób i istnieje mnóstwo czynników rozpraszających).

Mówmy wyraźnie. Postarajmy się zachować umiarkowane tempo wypowiedzi. Zachowajmy naturalne odstępy na oddech. Dbajmy o właściwą emisję głosu. Unikajmy pokasływania, odchrząkiwania oraz głośnego przełykania śliny (możemy poprosić przed programem o szklankę wody – nie popijajmy jej jednak co minutę, gdyż zostaniemy odczytani jako osoba niespokojna).

Jeżeli nie startujemy obecnie w wyborach, starajmy się patrzeć na dziennikarza i utrzymywać z nim kontakt wzrokowy. Jeżeli jednak liczymy na pozyskanie elektoratu, postarajmy się podczas wygłaszania ważnych tez patrzeć w obiektyw kamery – widzowie poczują się jakbyśmy mówili wprost do nich.

Dodatkowo...

Przed wystąpieniem:

Jeżeli mamy możliwość poznania reportera/prowadzącego przed wywiadem/programem, postarajmy się zbudować z nim korzystną więź. Zanim usiądziemy przed kamerą, postarajmy się zamienić z nim kilka słów. To pozwoli nam się zrelaksować i nabrać pewności siebie.

Przed rozpoczęciem wystąpienia zadbajmy o relaks. Weźmy kilka głębokich oddechów i wyrównajmy tempo oddychania. Skoncentrujmy się na rozmowie, a nie na tym, jak wypaść. Nie myślmy o milionach widzów i nie odtwarzajmy w głowie najgorszych scenariuszy. Nasze zdenerwowanie będzie wówczas bardziej widoczne.

Po wystąpieniu:

Jeśli po zakończonym programie stwierdzimy, że nie wypadliśmy najlepiej, nie załamujmy się, lecz postarajmy się wyciągnąć wnioski na przyszłość. Nie oceniamy się zbyt surowo i pamiętajmy, że praktyka czyni mistrza.

Pamiętajmy również...

Wiele firm organizuje specjalne warsztaty z autoprezentacji, na których będziemy mogli przygotować się do wystąpień przed kamerą. Trener podpowie nam, jakie błędy popełniamy i jak sobie z nimi radzić. Skoryguje również naszą mowę ciała.

Kamera nie gryzie – musimy się tylko z nią oswoić!

Źródło: businesshouse.pl, tipy.pl, oraz forum.prasta.pl