

LES MILLS

**DICAS RÁPIDAS PARA MELHORAR
SUAS AULAS LIVESTREAM**



O QUE SEUS ALUNOS VEEM

Essas são algumas dicas que ajudarão você a se conectar e se envolver melhor com seus alunos durante uma aula ou webinar via transmissão ao vivo (Livestream). Dicas adicionais também podem ser encontradas neste link de vídeo.

* [ASSISTIR VÍDEO \(INGLÊS\)](#)

ROUPAS	EXPRESSÕES FACIAIS	OLHOS	INTERAÇÃO	MOVIMENTO
<p>Fique atento às cores que irá utilizar</p> <p>Use sempre o bom senso em relação as cores que você escolhe usar: evite verde (se estiver falando ou ensinando contra uma tela verde), preto, branco ou vermelho vivo. Outra dica é evitar tecidos brilhantes ou tecidos muito estampados.</p>	<p>Rosto quente - relaxe e sorria. Seja expressivo</p> <p>Para você ficar ainda mais amigável e acessível ao conversar com a câmera, balance a cabeça um pouco ao falar. Se você quer gerar confiança, mantenha a cabeça imóvel e abaixe levemente o queixo no final de uma frase.</p> <p>A câmera adora um sorriso! A menos que você esteja dando más notícias, sorria. Sorrir não apenas aquece sua apresentação visual, mas também aquece sua voz</p> <p><i>DICA: Fale o tempo todo com um sorriso. Isso levanta seu rosto e seu entusiasmo (mesmo quando se discute assuntos sérios) e ajuda a colocar um brilho nos seus olhos</i></p> <p>Segure seu sorriso: Terminou de dizer o que você tinha a dizer? Continue olhando diretamente para a lente da câmera com um sorriso enquanto conta até 10. Excelente dica para amarrar o final.</p>	<p>Mantenha um brilho nos olhos e olhe diretamente para a câmera</p> <p>Lembre-se de piscar: É fácil ficar hipnotizado com a lente da câmera e parecer estar olhando para o espaço. Lembre-se de piscar no final de cada frase.</p> <p><i>DICA: Feche os olhos e incline a cabeça para a frente, respirando fundo. Acalme sua mente e concentre-se na afirmação de abertura que deseja fazer. Expire, levante a cabeça, abra os olhos e comece. Isso irá ajudá-lo a passar uma imagem brilhante e engajada.</i></p>	<p>Olhe direto para a câmera como se enxergasse as pessoas em casa</p> <p>Use olhos, sorria, nomes, cumprimentos e continue a envolver as pessoas em casa - elogie, incentive, faça perguntas, tenha empatia. Imite a forma de ensinar em uma aula ao vivo.</p>	<p>Fique firme, não se mexa. Movimente-se se houver o objetivo de causar um efeito</p> <p>Postura: Levante-se com os pés afastados na largura dos quadris. Joelhos levemente dobrados, peito orgulhoso, mas relaxado, aberto e natural. Pratique boa postura. Movimentos diante da câmera podem ser muito perturbadores, quando não são necessários. Evite movimentos que não têm um objetivo.</p> <p>Gestos: tenha uma postura de descanso para as mãos, use-as para enfatizar, mas não muito. Gestos são um aspecto muito poderoso da autoexpressão. Mantenha os cotovelos dobrados ao redor da parte média do corpo. Dessa forma, suas mãos estarão acima da cintura e abaixo dos ombros - visíveis, mas não no caminho!</p> <p>Todo o movimento na câmera é exagerado: Se você quiser avançar para mostrar interesse ou fale mais diretamente com a câmera / público e faça um movimento leve. Evite avançar e voltar frequentemente a câmera.</p> <p>Preparação: Certifique-se de ter seus marcadores visuais para guiá-lo. Nos programas menos estáticos (ou seja, de dança), marque retorne mais rápido a posição inicial, na volta de um movimento</p>

O QUE SEUS ALUNOS ESCUTAM

VOZ

Fale com a câmera: Olhe diretamente para a câmera? Crie um público imaginário para você e tenha foco para se conectar com ele.

Linguagem inclusiva: Para criar um engajamento melhor, use uma linguagem mais inclusiva, como “nós”, e “vamos”, em vez de “eu”, “eu quero que você”. Não deixe de comemorar o final de cada faixa ou o bloco de trabalho com as pessoas em casa.

Foco na aula: Uma aula de transmissão ao vivo (livestream) é para alunos e instrutores, por isso devemos ser muito claros e simples para ensinar para alunos novos. Portanto, reduza a quantidade de instruções, seja muito fácil de seguir, sempre como se ensinasse para alunos novos e, em seguida, dê apenas uma ou duas dicas inteligentes para nossos instrutores.

Contraste vocal: Utilize um bom contraste de voz, assim é mais interessante de ouvir suas instruções.

Volume: Mais alto para mais autoridade, mais silencioso para atrair audiência. Tenha consciência do seu volume vocal

Velocidade: Mais lenta para mais emoção, mais lenta para uma comunicação mais cuidadosa.

DICA: Quando você sentir necessidade de acelerar, faça o contrário: diminua a velocidade.

Tom: Mantenha o tom de diálogo, como se estivesse conversando com um amigo, caloroso e natural. Você não precisa ser perfeito.

Ênfase: Use isso para chamar atenção para alguns pontos e para tornar-se interessante de ouvir.

Pausa: Domine a arte da pausa. Evite palavras de preenchimento como hum, ah ...

Articulação: Pronunciar tudo de forma clara e correta.

Respire: Pode ser uma reação involuntária, mas, por algum motivo, ao falar na frente da câmera, algumas pessoas aceleram e esquecem de respirar.

DICA: O final de cada frase também é um bom lugar para respirar.

Reinicialização: Deu branco e errou! Não se preocupe, acontece!

DICA: Prepare-se para retomar, faça uma pausa e volte novamente com um pensamento confiante. Lembre-se de que não é necessário pedir desculpas, mantenha bom senso de humor, mantenha o foco e siga em frente.



DICAS PRÁTICAS

CANAIS	MÚSICAS	CONEXÃO	FAÇA TESTES	ANTES DE ENTRAR AO VIVO
<ul style="list-style-type: none"> Facebook, Instagram e Youtube são os mais utilizados. Se você deseja oferecer esse conteúdo de forma personalizada, como um benefício exclusivo para a sua academia, recomendamos duas estratégias: Ter um perfil diferente (fechado) apenas para os alunos e promover mais interações por meio de seus professores e/ou utilizar a funcionalidade 'MELHORES AMIGOS' do Instagram e adicionar apenas os seus alunos que devam receber dicas e treinos personalizados por lá. 	<ul style="list-style-type: none"> Direitos autorais é um assunto que está sendo muito observado no momento. As plataformas digitais estão literalmente 'derrubando' as aulas ao vivo, conforme identificam músicas que não tem esse direito. Por isso, a Les Mills disponibilizou diversos treinos com músicas livres de royalties para que os professores ofereçam suas aulas ao vivo, sem impedimento. Além disso, todos os novos mixes dos programas Les Mills, lançados no segundo workshop de 2020 (BODYATTACK 109, BODYBALANCE 89, BODYCOMBAT 84, BODYJAM 93, BODYPUMP 114, BODYSTEP 120, CXWORX 39, LES MILLS GRIT 33, LES MILLS SPRINT 20, RPM 87, SH'BAM 40 e POWER JUMP 64), estão com músicas autorizadas para promover aulas via livestream. Você já está utilizando? As músicas estão incríveis! 	<ul style="list-style-type: none"> Sempre antes de entrar ao vivo, é importante verificar como está a conexão da sua internet e evitar imprevistos. <p><i>DICA: Faça alguns testes antes de entrar ao vivo e, aproveite para convidar seus seguidores para treinar ao vivo com você.</i> <i>Utilize a função 'CONTAGEM REGRESSIVA' do Instagram</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Observe onde você vai gravar e prepare o ambiente (elimine as distrações / barulho / garanta um fundo para o seu treino limpo e que não comprometa a atenção dos seus alunos). Faça um vídeo e verifique se você está enquadrado na câmera (grave e assista novamente com 50% do volume). É importante equilibrar o volume da música com a sua voz. 	<ul style="list-style-type: none"> Nunca fique com uma janela atrás de você. A luz ficará contra você, logo, sua imagem estará escura e nada visível para os participantes. De olho no áudio, na sua posição (está enquadrado?) e a luz do ambiente. Preparar o cenário (se possível) para ter relação com a aula.

DICAS PRÁTICAS

BATERIA	DURANTE A LIVE
<ul style="list-style-type: none"> Facebook, Instagram e Youtube Como está a bateria do seu celular/notebook? Caso utilize uma caixa de som bluetooth, não se esqueça de verificar a bateria para não ficar sem música no meio do treino. Se a sua bateria estiver em modo de economia de energia, recomendamos que deixe-o carregando, pois essa função faz com que o celular desligue a tela, logo, você poderá perder atenção e interação dos comentários. 	<ul style="list-style-type: none"> Antes de começar a aula ao vivo, interaja com as pessoas que estão na sua live. É sempre bom confirmar com quem está assistindo se o volume da sua música e o tom da sua voz estão sendo escutados com clareza. Mantenha seu coaching simples e comemore com eles, agradeça por estarem treinando junto. Lembre-se que, dependendo da sua câmera, será preciso adaptar o que é o lado esquerdo/direito de quem está te assistindo (modo espelhado)
COMENTÁRIOS	PROGRAMAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> Se quiser manter os comentários ativos, é preciso se posicionar mais para trás, para que os comentários não atrapalhem na visualização do movimento. A cada pausa, recomendamos uma pequena interação com os comentários, afinal, eles estão lá para treinar com você. Valorize isso! 	<ul style="list-style-type: none"> Estude e defina qual o melhor horário para a sua aula ao vivo. Considere que, agora, você tem muitos concorrentes. Para ter uma participação ativa na sua live, você precisa ter um planejamento e divulgar o seu treino com antecedência, criar uma rotina e sempre relembrar seus seguidores
ENGAJAMENTO	BASTIDORES
<ul style="list-style-type: none"> Lembra quando era tradição tirar uma foto com a turma no final da aula? Por que não fazer isso após a aula ao vivo? Crie uma hashtag e compartilhe as fotos das suas aulas livestream. 	<ul style="list-style-type: none"> Se possível, ter mais uma pessoa para ajudar e até responder as mensagens pelo celular, para não comprometer o andamento da aula.



DICAS TÉCNICAS

CONFIGURANDO A PLATAFORMA ZOOM

- O Zoom é uma excelente plataforma e que permite aulas livestream. No entanto, alguns ajustes precisam ser realizados para que você ofereça a melhor experiência online, para seus alunos, conciliando o volume da sua voz com o das músicas.

Assista nosso vídeo e veja como configurar:

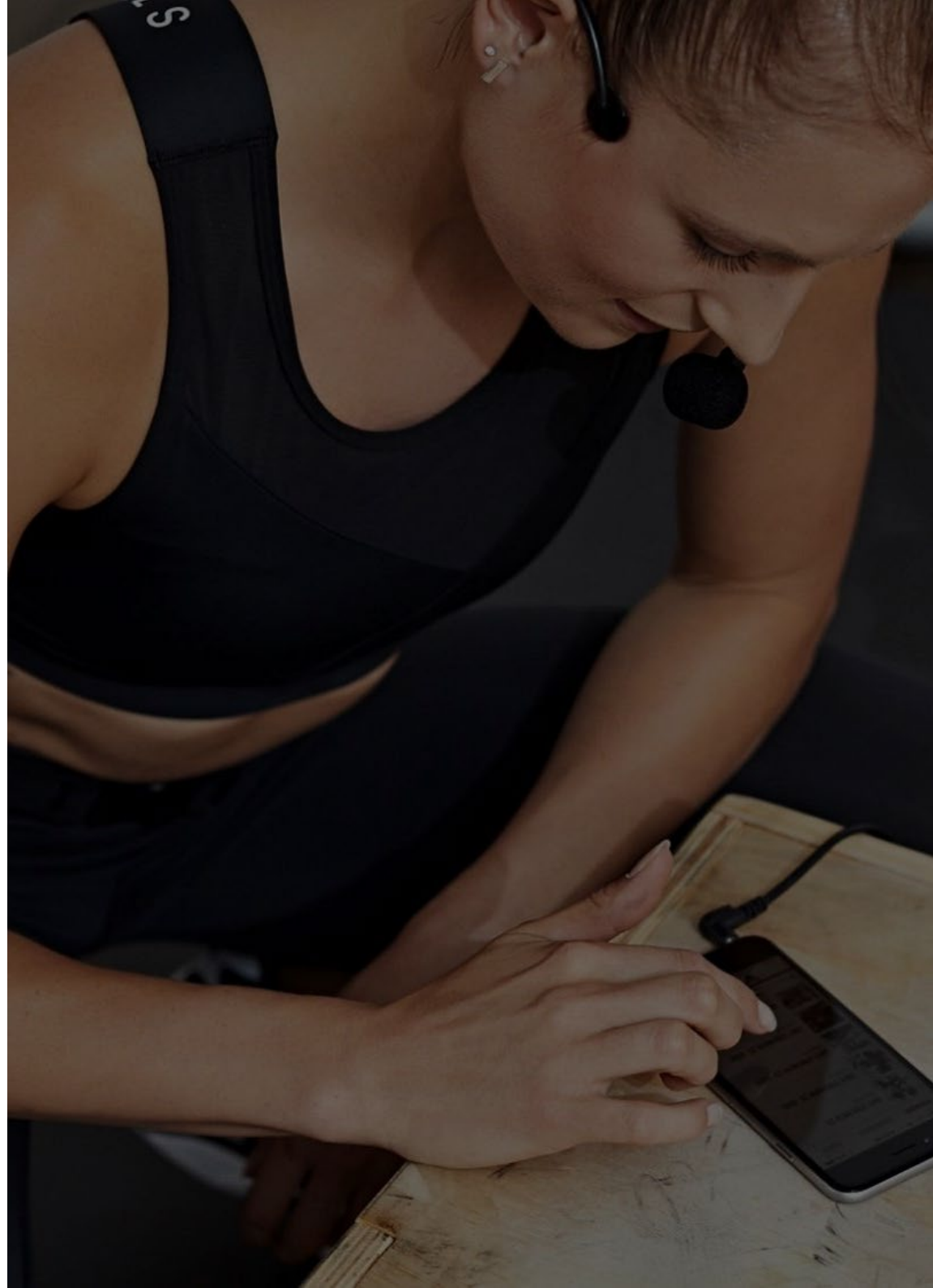
[ASSISTIR VÍDEO](#)

TUTORIAL VOICEMEETER

- Outra alternativa é o aplicativo Voicemeeter que funciona como um mixer virtual de áudio e te ajuda a controlar/editar simultaneamente a saída de áudio de até três apps.
- O programa é especialmente útil quando você quer gravar podcasts, otimizar chamadas de vídeo, criar tutoriais em vídeo ou ajustar gameplays, pois te permite capturar e separar até duas trilhas de voz e uma de áudio de qualquer programa ou jogo que esteja rodando em seu computador. Então, você pode ajustar facilmente os diferentes níveis de cada faixa separadamente para alcançar uma gravação perfeita que é completamente personalizada e pode se adaptar às suas necessidades.

Assista o nosso vídeo e veja como utilizar em suas aulas:

[ASSISTIR VÍDEO](#)



LES MILLS

PARA MAIS INFORMAÇÕES: WWW.LESMILLS.COM/BR