

LES MILLS

**СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ УЛУЧШАТ ВАШИ
ПРЯМЫЕ ЭФИРЫ**



ЧТО ВИДЯТ УЧАСТНИКИ

Эти несколько советов помогут вам лучше общаться и взаимодействовать со своими участниками во время занятий в прямом эфире. Дополнительные советы можно найти в видео по ссылке.

* [СМОТРЕТЬ ВИДЕО](#)

ОДЕЖДА	ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	ГЛАЗА	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	ДВИЖЕНИЕ
<p>Используйте цвет с осторожностью</p> <p>Будьте внимательны к цветам, которые вы выбираете для эфира: избегайте зеленого (если вы будете говорить или вести класс на фоне зеленого экрана), черного, белого или ярко-красного. Еще одно "нет": блестящие ткани или яркие узоры.</p> <p>Reebok: носите новейший ассортимент кобрендового товара, и чем новее вещь (то есть реже постирана), тем лучше выглядят цвета на экране. Проверено!</p>	<p>Теплое лицо - расслабьтесь и улыбнитесь. Будьте выразительны</p> <p>Чтобы вам было легче разговаривать перед камерой, слегка кивайте головой, когда говорите. Если вы хотите показаться заслуживающим доверия, держите голову неподвижно и слегка опустите подбородок в конце предложения.</p> <p>Камера любит улыбки!</p> <p>Если вы не сообщаете плохие новости, вам следует улыбнуться. Улыбка не только согревает вашу визуальную презентацию, но и делает теплее ваш голос.</p> <p><i>СОВЕТ: все время говорите с улыбкой. Это украшает ваше лицо, поднимает энтузиазм (даже при обсуждении серьезных тем) и помогает загореться огонькам в глазах.</i></p> <p>Удерживайте улыбку:</p> <p>Вы сказали всё, что хотели? Продолжайте смотреть прямо в объектив камеры с улыбкой, считая до 10.</p>	<p>Сохраняйте блеск в глазах и смотрите прямо в объектив</p> <p>Не забывайте моргать: объектив камеры просто завораживает и кажется, будто вы смотрите в космос. Не забывайте моргать в конце каждого предложения.</p> <p><i>СОВЕТ: закройте глаза, наклоните голову вперед и глубоко вдохните. Успокойте свой разум и сосредоточьтесь на вступительном слове, которое вы хотите сказать. Выдохните, поднимите голову, откройте глаза и начните. Это гарантированно поможет вам выглядеть ярко и увлеченно.</i></p>	<p>Через камеру в дома к людям</p> <p>Используйте глаза, улыбки, имена, давайте пять и продолжайте вовлекать людей, находящихся дома - хвалите, ободряйте, задавайте вопросы, сопереживайте. Создайте ощущение присутствия на живом классе.</p>	<p>Стойте уверенно, не суетитесь. Двигайтесь только с целью для достижения эффекта</p> <p>Поза: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты. Будьте уверены, но расслаблены, открыты и естественны. Практикуйте хорошую осанку. Движение в кадре может сильно отвлекать, когда в нём нет необходимости. Будь осторожны: избегайте движения, не имеющего цели.</p> <p>Жесты: держите руки в положении покоя, используйте их для акцента, но не слишком много. Избегайте размахивания руками. Жесты - очень мощный аспект самовыражения. Держите локти согнутыми в районе средней части тела. Таким образом, ваши руки будут выше талии и ниже плеч - видны, но не мешают!</p> <p>Камера преувеличивает все движения: Если вы хотите придвинуться ближе, чтобы проявить интерес или обратиться прямо к аудитории, сделайте лишь небольшое движение. Избегайте частого движения вперед и назад относительно камеры.</p> <p>Постановка кадра: убедитесь, что у вас есть визуальные маркеры, которые помогут вам оставаться в кадре. Особенно это касается таких подвижных программ как танцы.</p>

ЧТО СЛЫШАТ ВАШИ УЧАСТНИКИ

ГОЛОС

Говорите с камерой: Смотрите прямо в объектив? Создайте для себя воображаемую аудиторию и постарайтесь установить связь со своими слушателями.

Инклюзивный язык: Чтобы улучшить взаимодействие, используйте более инклюзивный язык, такой как "мы", "нас" и "давайте", вместо "я", меня, "я хочу, чтобы вы". Также не забудьте порадоваться окончанию каждого трека или рабочего блока вместе с людьми, которые смотрят ваш эфир из дома.

Фокус класса: Класс в прямом эфире предназначен не только для инструкторов, но и для клиентов, поэтому мы должны вести его очень ясно и просто, чтобы учить новичков. Постройте свой коучинг так, как если бы вы вели класс только для новых людей, а затем просто наложите одну или две образовательные команды для инструкторов.

Вокальный контраст: Обеспечьте хороший контраст в голосе, чтобы вас было интересно слушать.

Громкость: Громче для большего авторитета, тише для привлечения аудитории.

Скорость: Медленнее для большего эмоционального окраса и медленнее для более вдумчивого общения.

СОВЕТ: Когда вы чувствуете потребность ускориться, притормозите!

Тон: Разговорный, словно общаетесь с другом, теплый и естественный. Вам не нужно быть идеальным оратором.

Акценты: Используйте их, чтобы подчеркивать важные моменты и быть интересными для прослушивания.

Пауза: Овладейте искусством паузы. Избегайте вводных слов, таких как э-э ...

Артикуляция: Произнесите слова четко и правильно.

Дышите: Это может быть непроизвольная реакция, но по какой-то причине, когда вы говорите перед динамиками камеры, вы «заводитесь» и забываете дышать.

СОВЕТ: конец каждого предложения - это тоже хорошее место, чтобы перевести дух.

Перезагрузитесь: Оговорились? Не волнуйтесь, это бывает с каждым!

СОВЕТ: возьмите пример с профессионалов, сделайте паузу и начните мысль с начала.

Помните, никаких извинений не требуется, сохраняйте хорошее чувство юмора, оставайтесь сосредоточенными и двигайтесь вперед.

