

Tworzenie angażujących treści

Wideo w social mediach buduje zaufanie szybciej niż jakakolwiek grafika czy tekst. Ale wiele osób go unika – bo stres, bo nie lubią swojego głosu, bo nie wiedzą, co powiedzieć.

Ten strach jest normalny. Ale nie musi Cię zatrzymywać. Nie musisz być idealna. Wystarczy, że jesteś sobą. Nie do tłumu, nie do „internetu” – tylko do jednej osoby. Jakbyś mówiła do znajomej.

Dlaczego tak się stresujemy?

- Bo boimy się oceny („co powiedzą, jak wyglądam, co jeśli się pomyłę?”)
- Bo nie lubimy swojego głosu albo mówienia do telefonu
- Bo nie wiemy, jak zacząć i czy robimy to dobrze
- Bo porównujemy się z osobami, które robią to od lat
- Ale jedyny sposób, by przestać się bać... to zacząć. I przekonać się, że nie musi być perfekcyjnie, by było skutecznie.

Co możesz nagrać, nawet jeśli „nie masz pomysłu”?

- 1 zdanie, które usłyszałaś dziś od klientki
- mini-wskazówka z własnego doświadczenia
- pytanie do obserwatorek
- krótka scena z kulis Twojej pracy



Tworzenie angażujących treści

6 rzeczy, które naprawdę pomagają

1. Mów do jednej osoby - wyobraź sobie, że rozmawiasz z jedną klientką. Od razu mniej stresu, więcej naturalności.
2. Nie próbuj być perfekcyjna - nagranie z zająknięciem to wciąż dobre nagranie. Autentyczność > bezbłędność.
3. Wybierz temat, który znasz i czujesz - nie zaczynaj od definicji i teorii. Opowiedz coś z życia, z pracy, z rozmowy.
4. Dobre światło i dźwięk - Nie potrzebujesz studia. Wystarczy:
 - a. twarz skierowana do okna,
 - b. ciche miejsce,
 - c. słuchawki z mikrofonem albo telefon trzymany blisko.
5. Patrz w kamerę, nie na siebie - kiedy patrzysz w „oczko” aparatu, odbiorczyni czuje kontakt. To robi różnicę.
6. Mów krótko – 30–60 sekund wystarczy - jeden temat, jedna myśl, jedno przestanie. Krócej = łatwiej = częściej.

A jeśli nadal się boisz?

- Nagraj stories – znikają po 24h
- Nagraj i nie publikuj – tylko zobacz, jak wypadłaś
- Nagraj i... od razu opublikuj. Bez odsłuchiwania, bez edytowania.

Po paru razach przestajesz myśleć o sobie, a zaczynasz skupiać się na tym, dla kogo mówisz.



Tworzenie angażujących treści

Zrób szybki przegląd swojej wiedzy:

- ☐ Wiem, że nie muszę być idealna – wystarczy być sobą
- ☐ Potrafię mówić do jednej osoby, nie do tłumu
- ☐ Wybieram tematy, które znam i czuję
- ☐ Ustawiam się w miejscu z dobrym światłem i spokojem
- ☐ Patrzę w kamerę, nie na siebie
- ☐ Nagrywam krótko – 30 do 60 sekund wystarczy
- ☐ Nie powtarzam 10 razy – pierwsze ujęcie jest często najlepsze
- ☐ Nagrałam choć jedno stories lub krótkie video bez montażu
- ☐ Przestałam patrzeć na siebie jak krytyk – patrzę jak twórczyni
- ☐ Mam świadomość, że to nie forma, tylko autentyczność buduje relacje



