

## Guida pratica per gestire al meglio la propria presenza in video

Apparire bene in un video non è affatto una cosa scontata. La prima volta che ci si trova di fronte a una telecamera si rimane per qualche istante senza parole e ci si chiede come comportarsi e come articolare il proprio speech in modo chiaro ed efficace.

In questa breve guida vi daremo alcuni suggerimenti per gestire al meglio la realizzazione dei vostri interventi video: consigli, esempi, accorgimenti per impostare una narrazione chiara ed evitare gli errori più diffusi.

### L'ESSENZIALE

Per realizzare un video innanzi tutto sarà necessario organizzarsi dal punto di vista tecnologico:

*COMPUTER*: Non dovrà avere caratteristiche particolari se non un sistema operativo aggiornato alle ultime versioni ed essere provvisto di webcam e microfono. Se così non fosse potranno essere integrati tramite device esterni.

*CONNESSIONE INTERNET*: è sempre preferibile una connessione via cavo e Wi-Fi rispetto a connessioni più instabili (ad esempio quando si usa il proprio smartphone come router).

### DOVE GUARDARE

Non è affatto facile parlare a una telecamera senza avere nessuna persona di fronte a noi perché gli occhi sono liberi di vagare.

Uno degli errori più ricorrenti, però, è quello di guardare la propria immagine sullo schermo: in questo modo è come se non guardassimo negli occhi chi ci ascolta dall'altra parte della telecamera.

Bisognerà quindi provare a mantenere il contatto visivo guardando direttamente la webcam anziché la propria immagine, a terra o sui fogli dove si sono presi gli appunti.

### L'AUDIO

#### ACCORTEZZE

- Mettere in modalità off tutti i dispositivi tecnologici presenti in casa per evitare rumori/squilli (telefoni/smartphone, tablet, sveglie ecc.)
- Scegliere un ambiente poco rumoroso e che sia "privato" per tutto il tempo dell'esecuzione del video (una stanza non di passaggio, possibilmente distante dagli ambienti più rumorosi)
- Usare un tono di voce naturale (come se si stesse parlando a una persona al lato opposto della stanza)
- Parlare in modo chiaro, scandendo bene le finali e le sillabe (utilizzare le pause e articolare la narrazione in periodi brevi)
- Evitare l'uso intercalare di avverbi, congiunzioni o altre locuzioni (cioè, allora, niente, un attimino)
- Evitare suoni tra una frase e l'altra (come ad es. ehm, uahh)

### L'INQUADRATURA

Bisognerà provare a posizionare la telecamera leggermente più in alto dell'altezza dei vostri occhi. Nel caso in cui utilizzate un laptop da tavolo, cercate di sollevarlo leggermente per poi inclinarlo in basso, verso il viso, assicurandovi che la fotocamera sia posizionata appena sopra l'occhio. In questo caso l'inquadratura sarà molto più equilibrata ed eviterete di riprendere il mento. Vi suggeriamo inoltre di scegliere il "mezzo busto".

### *DOVE GUARDARE*

Per catturare l'attenzione degli interlocutori è importantissimo rivolgersi direttamente a loro guardando dentro la telecamera, come fosse un grande occhio che vi fissa.

### *LO SFONDO*

È molto importante considerare l'ambiente circostante. Bisogna evitare di avere come sfondo un muro completamente bianco, ma non si deve nemmeno fare il contrario. Infatti avere intorno troppi elementi rischia di distrarre e disturbare l'attenzione di chi vi guarda.

### *OCCHIO AGLI "INTRUSI"*

I bambini sono naturalmente attratti dai display, soprattutto da quelli utilizzati dai genitori. Se avete figli, quindi, ricordatevi di organizzare con anticipo la lista di tutte le alternative di "salvataggio" affinché non irrompano nella stanza durante la registrazione del video (se accadrà strapperete comunque una ristata collettiva!). Stesso discorso vale anche per chi possiede un animale domestico

## L'ILLUMINAZIONE

- Per avere un'ottima illuminazione bisognerà fare in modo che non vi siano delle ombre che appaiono sul viso.
- Evitare di fare il video direttamente sotto la luce di lampade o faretti che andranno invece spente o spostate.
- Mai riprendere direttamente verso una fonte di luce (per esempio una finestra). La soluzione più funzionale è avere la fonte luminosa di fronte o, al massimo, di lato.
- Attenzione anche agli occhiali, se 'guardano' una fonte di luce la riflettono.
- Quando possibile la luce naturale di una finestra è preferibile a quella artificiale, soprattutto se luce «bianca».

## L'ABBIGLIAMENTO

Scegliere l'abito giusto per apparire bene in video. Indossare giacca e cravatta, un tailleur o una maglietta/polo o una camicia a tinta unita, saranno le scelte migliori perché utilizzare abbigliamento con loghi di grandi dimensioni o fantasie potrebbero distrarre visivamente l'interlocutore. Bisognerà cercare di essere il più sobri possibile.

### *COLORE*

Evitare qualsiasi colore che sia molto simile al tono della propria pelle o allo sfondo che si ha dietro. Inoltre i colori troppo chiari o troppo scuri non funzionano mai particolarmente bene davanti a una telecamera.

### *FANTASIE*

Non indossare indumenti con fantasie come righe, quadretti o simili perché distraggono l'interlocutore e in camera possono apparire deformati o distorti.

### *GIOIELLI*

Non indossare anelli, collanine o bracciali scintillanti al punto di catturare la luce e creare effetti indesiderati nel video. Questi oggetti inoltre possono creare molto rumore e disturbo nell'audio.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE