

Tips for innspilling av foredrag

Foredraget ditt skal vises for mange digitalt på stream. Da er det viktig at man ser bra ut for å få budskapet over. Kroppsspråket er en viktig del av formidlingen og derfor kommer det her noen tips til hvordan foredraget skal spilles inn.

Før opptaket

- Øv - du må kunne foredraget og innholdet godt.
- Gå gjennom foredraget flere ganger før du spiller det inn. Jo bedre du kan foredraget og det som kommer på neste slide, jo bedre er det. Normalt trenger man 2-4 gjennomkjøringer før man spiller inn.
- Lag en logg som viser hvilken slide som skal vises til enhver tid – bruk tiden på filmen du har spilt inn.

Opptaket

- Sett datamaskinen/kamera med ca. 1-1,5 meter fra deg i hodehøyde når du står. I skjermbildet bør du se deg selv fra midjen og opp. Da vil seerne få med seg hvordan du bruker kroppen til å formidle budskapet.
- Tenk på bakgrunnen. Er det mye rot bak deg, rydd. En bokhylle med bøker fungerer fint, eller en vegg med bilder.
- Lyd. Påse at de har på lyden og at denne fanger opp det du sier på en god måte.
- Stå i et rom der det er god akustikk. Sofa, tepper, puter o.l. er bra å legge inn i rommet (utenfor bildet) for å unngå ekko.
- Lys. Pass på at du ikke har lyset inn bakfra, men forfra eller på skrå forfra.

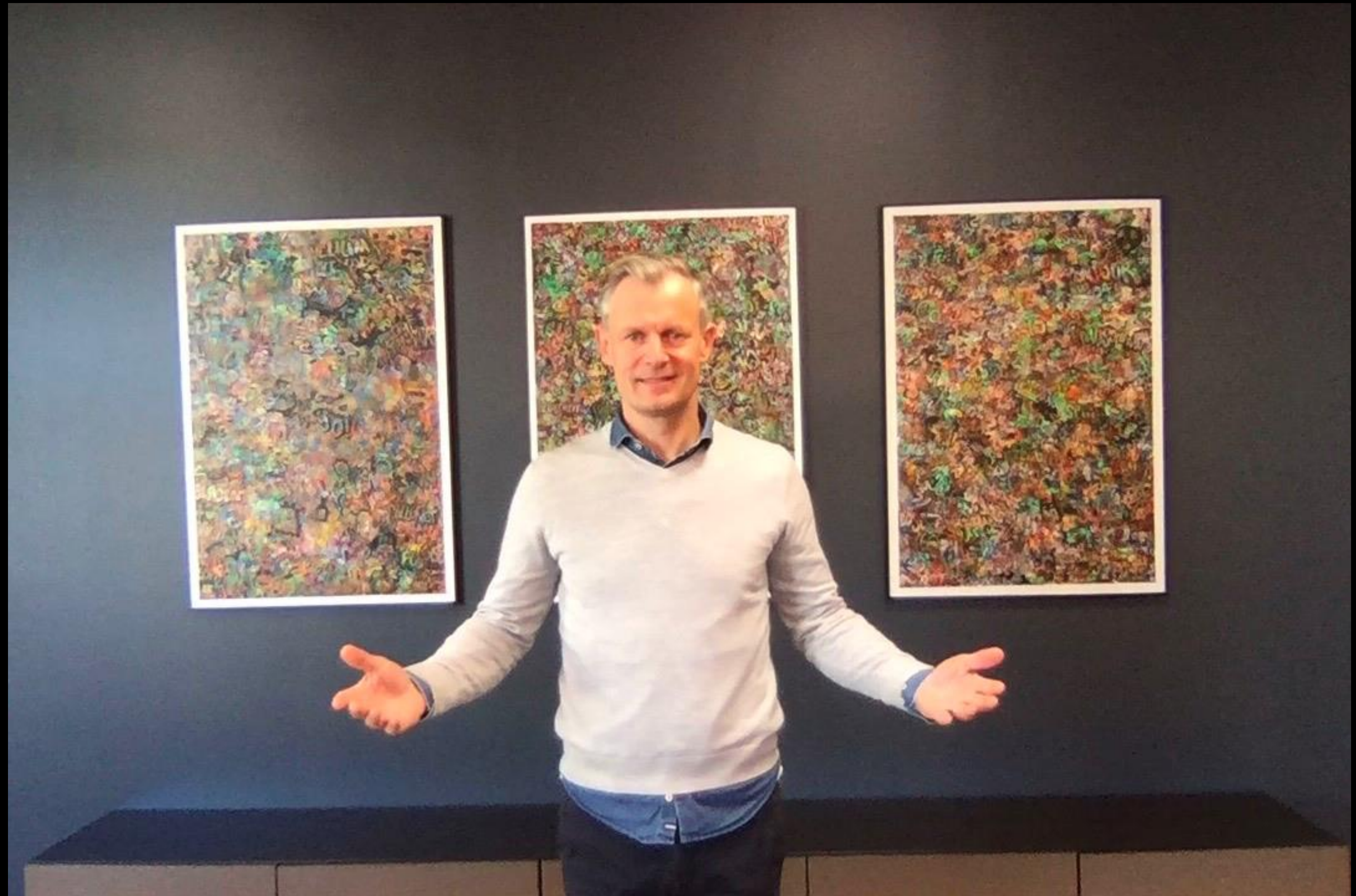
Still kamera opp slik at man ser deg fra livet/midjen og opp.

Ha lyset forfra.

Sikre at bakgrunnen er renn og ryddig.

Lyd. Pass på at lyden er god. Har du mulighet til å bruke mikrofon - gjør det.

Før du spiller inn hele foredraget - sjekk at lyd og bildet er bra.

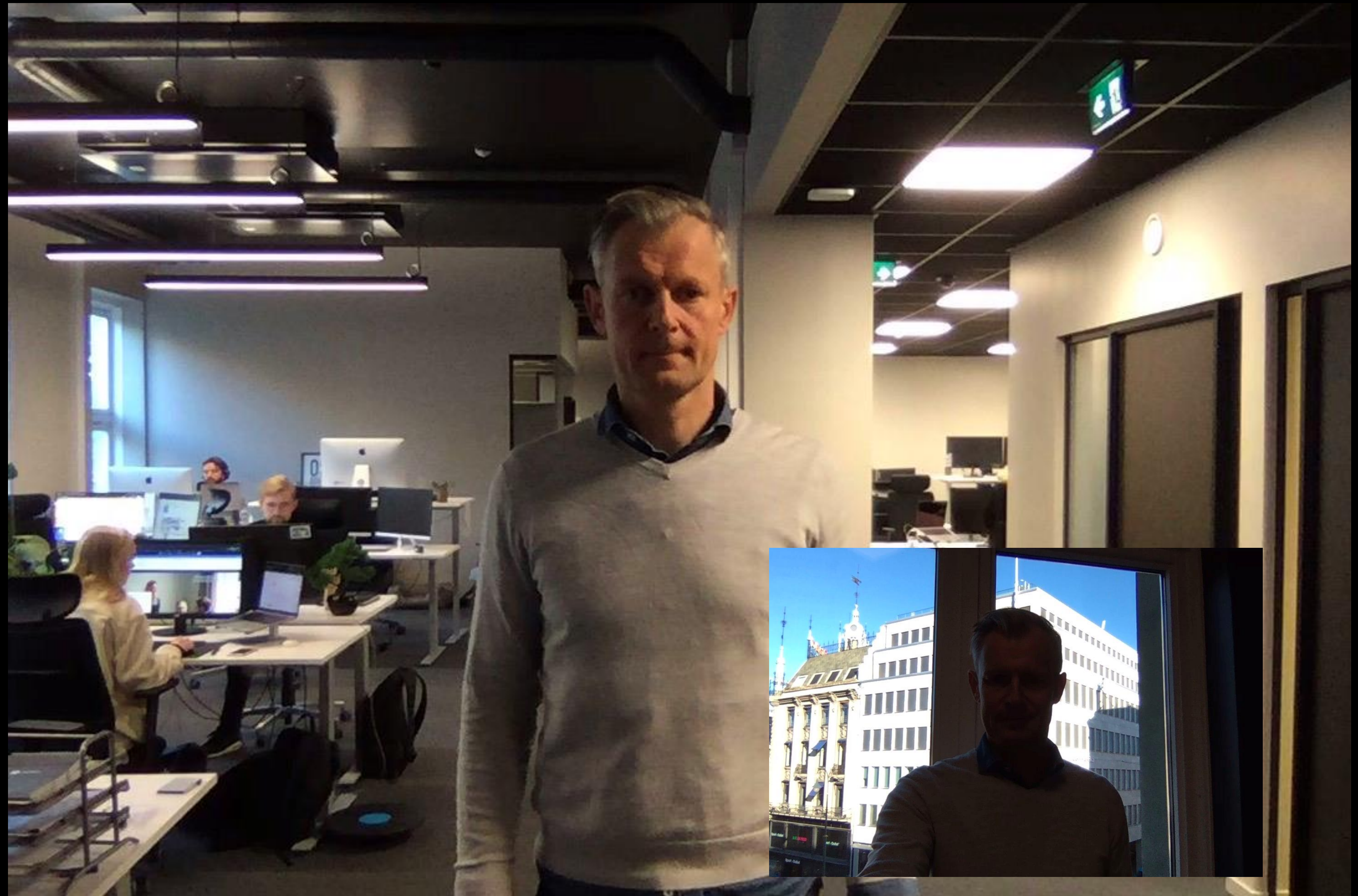


Unngå at kamera/datamaskinen står på ordet foran deg og filmer opp i ansiktet. Det gir en uheldig vinkel.



Unngå en rotete
bakgrunn.

Pass på at lyset
lyser opp hele
ansiktet og ikke
bare fra siden eller
bakfra.





Lykke til!