

СНИМАЙ, ВДОХНОВЛЯЙ!

КАК РАЗВИТЬ ЛИЧНЫЙ БРЕНД
с помощью видеоинструментов

Книга для тех,
кто ведет
свой блог
и продвигает
бизнес
в социальных
сетях

Тренер
по работе
в кадре
Юлия
Грицук



УДК 791
ББК 85.37
Г85

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, воспроизведена или иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Дизайнер обложки — *Ирина Леонтьева*
@leontyeva.design

Фото на обложке — *Ирина Заргано*
@irina_zargano

Грицук, Юлия Сергеевна.

Г85 Снимай, вдохновляй! Как развить личный бренд с помощью видео-инструментов / Юлия Грицук. — Москва : Эксмо, 2021. — 160 с. — (Социальные сети: от первого поста до первого миллиона).

Теперь совсем не обязательно быть известным человеком, политиком или актером, чтобы попасть «под прицел камеры». Мы записываем видео, если нужно созвониться с коллегами по работе в Зуме. Или если хотим сделать презентацию или лекцию как эксперты. Или у нас есть свой блог, в котором мы делимся историями из жизни с друзьями. Видео контент уже стал частью нашей повседневности, но обращаться с камерой все еще умеет не каждый.

Автор этой книги Юлия Грицук прошла путь от известной телеведущей на МУЗ-ТВ до организации собственной школы телевидения «Hello Russia» и создания экспертного блога в Instagram. Она расскажет вам, как избавиться от страха публичных выступлений и профессионально держаться перед камерой.

Даже если вы не звезда TikTok или YouTube, эти советы помогут вам раскрепоститься, выстроить правильный свет и композицию и, конечно, расположить к себе аудиторию по ту сторону экрана.

Камера любит вас, если вы любите ее!

■ ПЧИТАЙ·ГОРОД

ISBN 978-5-04-113815-8

Издание для досуга

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: ОТ ПЕРВОГО ПОСТА
ДО ПЕРВОГО МИЛЛИОНА

Грицук Юлия Сергеевна

СНИМАЙ, ВДОХНОВЛЯЙ!
Как развить личный бренд
с помощью видео-инструментов

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Т. Коробкина*
Ответственный редактор *Н. Новикова*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Младший редактор *В. Шабанова*
Корректоры *О. Амелиюшкина, А. Ключева*

Дата изготовления / Подписано в печать 09.04.2021.

Формат 70х90^{1/16}. Гарнитура «Muller».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.

Тираж экз. Заказ

© Ю. Грицук, текст, фото, 2021
© Ирина Леонтьева, дизайн обложки, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Страна происхождения: Российская Федерация
Штаб-квартира: г. Москва

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО-АКБ»-Бюджет
123308, Россия, г. Москва, Зорге каласы, 1 үй, 1 кимарат, 20 кабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «ЭКСМО»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импортерлер: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды
қарастырушының өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің қарамадылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-113815-8



9 785041 1138158 >

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Оглавление

Введение. Как превратить свой блог в телеканал и создать экологичный личный бренд в соцсетях	5
Глава 1. Зачем вам нужен собственный телеканал в инстаграм? Как побороть страх перед камерой и куда, в конце концов, смотреть?	9
Глава 2. Что такое формат блога? Нужен ли нам контент-план или лучше быть королем импровизации?	25
Глава 3. Три секрета для ваших классных видео. А еще поговорим о съемочном плане. О том, каким он бывает. И как это касается вашего блога.	43
Глава 4. Что делать с руками во время съемки? Как выстроить правильный свет?	59

Глава 5. Топ-5 главных ошибок в создании видео. Правильно берем дыхание и делаем упражнения на артикуляцию.	77
Глава 6. Прямой эфир: зачем он вам нужен и как приручить этого... дикого (но симпатичного) зверя	93
Глава 7. 7 эффективных способов продвижения блога в инстаграм	111
Глава 8. 7 ошибок в ведении блога	127
Глава 9. 9 WOWисторий из инстаграм	141
Глава 10. 7 практических десертов	151
Заключение	157
Об авторе	158

фото: @nastyars



С ВАШИМ СТРАХОМ НЕ НАДО БОРОТЬСЯ.
ИМЕННО ОН РОЖДАЕТ ЭНЕРГИЮ, БАБОЧКИ
В ЖИВОТЕ И ВСЕ ТАКОЕ

Глава 1

*Зачем Вам нужен собственный телеканал в инстаграм?
Как побороть страх перед камерой и куда, в конце концов, смотреть?*

Давайте для начала разберемся — зачем вам нужен не просто блог, а видеоблог в инстаграм? Например, вы выпускаете свой продукт или продвигаете свою услугу. Как потенциальный покупатель лучше узнает о вашем продукте, через картинку или краткий и емкий видеообзор? Как вас смогут прочувствовать в качестве эксперта? Через фото с длинным текстом или через видеоролик, в котором вы увлекательно и интересно сможете дать вашему зрителю полезную информацию по теме? Конечно же, более близкое знакомство произойдет через видео. И более доверительное отношение к вам тоже сформируется через видео. Это стопроцентный факт, с которым не поспоришь. И это наша главная мотивация освоить этот простой инструмент.

Глава 1

А еще есть один самый важный бонус во всей этой истории — научившись разговаривать с камерой мобильного телефона, вам не страшно будет общаться с кем угодно. Выступать на большую аудиторию, вести переговоры с партнерами, общаться с клиентами в реальной жизни. Потому что, как правило, когда включается видеочамера, нам становится страшно.

Мы можем называть это чувство, которое приходит к нам перед эфиром, как угодно: страх, волнение, мандраж. Но задача у нас с вами одна. С чувством страха не нужно бороться, его нужно трансформировать в ту самую энергию, которую вы отдадите вашей аудитории. Эта энергия и станет важным кирпичиком в построении вашей харизмы.

Давайте представим на минуту, что волнения у вас нет. Совсем нет. Это значит только одно: что вы сейчас просто будете говорить некий текст, но не подарите вашему зрителю ничего между строк. А значит, вы не будете уникальны. А зачем мне смотреть на говорящую голову? Я и любой зритель остаются душой и сердцем с теми, кто делает волшебный микс из интересной и полезной информации и притягивающей взгляд энергии.

Итак, главное, что вам необходимо усвоить для успешной работы в кадре, — с вашим страхом не надо бороться. Именно он рождает энергию, бабочки в животе и все такое. С волнением нужно дружить и трансформировать его в завораживающую взгляд энергетику.

Зачем вам нужен собственный телеканал в инстаграм?

А теперь резонный вопрос. Как это сделать? Сегодня я дам вам отличный работающий инструмент, которым вот уже многие годы пользуюсь сама.



***Научившись разговаривать
с камерой мобильного телефона,
вам не страшно будет общаться
с кем угодно.***



Перед тем как вы встанете в кадр: будь то прямой эфир, запись сториз, запись видео для ютуба или видеоконтента для инстаграм. В первую очередь ответьте себе на главный вопрос: «Для чего вы это делаете?» Нет, не прямо в эту секунду, а в более долгосрочной перспективе? Наверняка у вас есть мечты, и вы подсознательно к ним идете. Для чего вы снимаете это видео? Для того, чтобы развить блог? Ок, а для чего вы развиваете блог? В какую точку вы хотите прийти в итоге? Какая ваша цель будет достигнута? Ответы на эти вопросы дадут вам понимание того, что эта конкретная видеосъемка сейчас (прямой эфир, сториз, ролик в ленту) — один из важнейших шагов к вашему успеху! Бинго! Вот оно!

Перед эфиром представьте ту мечту-цель, которая откликается в вас больше всего сейчас. Например, вы строите свой личный бренд и мечтаете стать самым узнаваемым экспертом в своей нише. Возможно, вы мечтаете собирать стадионы на своих выступлениях и 1000 людей на вебинарах. А может, вы мечтаете об определенной сумме дохода, которую вы сможете получать без привяз-

Глава 1

ки к конкретному месту работы, находясь в любой точке земного шара? Загляните внутрь себя. Представьте ярко картину того, что вы уже пришли к вашей цели. Представьте так, чтобы внутри разлилось счастливое тепло от ощущения, что вы уже достигли вашей мечты. Почувствовали радость и эйфорию? Ощутили сладостное волнение и то, как уголки губ расплываются в улыбке. А теперь ясно представьте в своей голове, что сейчас вы нажмете кнопку «запись» и сделаете еще один важный шаг, который обязательно приведет вас к этой мечте! Просто закрепите это как данность в нашем вечно сомневающемся мозге. Проведите четкую связь: новый эфир или съемка — это еще один важный шаг к вашей мечте.

Почувствовав эту связь, вы выйдете в кадр успешным, счастливым и уверенным в себе человеком. Вы будете четко понимать, для чего вы это делаете. Ваши зрители прочитают положительную энергетику между строк. Любой текст, который вы будете говорить, будет звучать вкуснее и притягательнее. Потому что ваш страх превратился в позитивную энергетическую волну. Цель достигнута!

Помните о том, что неотъемлемая часть пути к вашему успеху в кадре — это постоянные тренировки. Это важная часть пазла! Пробуйте снова и снова. В буквальном смысле зажигать себя перед эфиром. Нащупайте ту мечту, которая будет дарить вам необходимую энергетику, и тогда у вас однозначно все получится!

Еще одна важная деталь — ваши глаза. Основная ошибка тех, кто работает в кадре (блогеров, предпринимателей,

Зачем вам нужен собственный телеканал в инстаграм?

экспертов в своей области) — глаза не смотрят в кадр и буквально бегают. Ваши глаза должны смотреть в глаза вашим зрителям, иначе аудитория потеряет с вами контакт. А глаза ваших зрителей — это круг видеокамеры. Большой, если это профессиональная камера, или маленький круг, если это мобильный телефон.

 ***Ясно представьте в своей голове, что сейчас вы нажмете кнопку «запись» и сделаете еще один важный шаг, который обязательно приведет вас к этой мечте!*** 

Смотреть в камеру и что-то говорить — это не просто, потому что мы не привыкли так делать. Обычно мы смотрим в настоящие глаза собеседника, крутим головой, постоянно перемещаем взгляд. А тут надо смотреть в одну точку. Здесь помогут тренировки. Отводить взгляд можно, но это должно быть оправдано, например: «Сейчас я вам расскажу одну историю, она у меня записана в блокноте» (и убираете глаза в блокнот), а может, вы вспоминаете что-то и, например, поднимаете глаза вверх. Вы не должны быть роботами. Но постоянно, снова и снова возвращайтесь глазами к вашей аудитории.

Также основная ошибка блогеров, экспертов и всех тех, кто снимает на мобильный телефон, — мы смотрим не в камеру, а на себя в экране. Посмотрите на ваши глаза в этих видео — у вас нет контакта с аудиторией, а это значит, что вы теряете вашего зрителя.



ПОДВЕДЕМ ПЕРВЫЕ ИТОГИ:

- 1. Не боремся со страхом – трансформируем его в притягательную энергию**
- 2. Смотрим не на себя в экране, а в маленький кружок мобильного телефона – это глаза нашего зрителя.**



Моя история про страх, или о том, как я облажалась на всю страну

Еще один классный способ справиться со страхом – прожить самый острый момент. Чего вы боитесь? Облажаться? Давайте представим самое ужасное, что может с вами случиться после провального эфира? Над вами будет смеяться ваша свекровь, конкуренты? Кто-то вдруг разлюбит ваш товар или отпишется от блога? Как правило, когда вы проживете в голове ситуацию вашего провала – вы поймете, что остались живы и не все так страшно, а порой даже смешно. У меня однажды случился жесткий провал в эфире. Настоящий провал, не просто провал, а ПРОВАЛИЩЕ на всю страну! Это был мой первый эфир на федеральном музыкальном канале. Прямой эфир с количеством

Зачем вам нужен собственный телеканал в инстаграм?

зрителей в несколько миллионов человек. Я, конечно, волновалась. Первый эфир на телеканале моей мечты — совсем не шутки. Включается камера, мотор. Я набираю воздух в легкие и вместо фразы: «Всем привет, в эфире программа “Сбыча мечт”», выдаю что-то совершенно нечленораздельное. Дело в том, что у меня от волнения просто сковало челюсти. В эту секунду в голове пронеслась мысль: «Все, сейчас уволят», но следом сразу прискакала вторая мысль: «Соберись срочно, надо работать. Впереди 4 часа эфира». Через секунду я продолжила эфир. И знаете что? Меня не уволили. А через некоторое время я стала ведущей одного из топовых проектов этого канала. Так что не бойтесь «провалиться», потому что даже самый большой провал может привести к огромному успеху!

В этой книге вас ждет 8 интересных и успешных блогов. С разными стратегиями, историями, аудиториями и количеством читателей и зрителей. Я хочу, чтобы вы познакомились с совершенно разным подходом к ведению своего блога в инстаграм. Так как не существует универсальной стратегии, ведущей к успеху. Если одним блогерам нравится эпатировать публику, это не значит, что такая стратегия подойдет всем. Знакомьтесь, выбирайте и найдите свой путь к успеху!

фото: @irina_zargano



Когда вы проживете в голове ситуацию
вашего провала – вы поймете, что
остались живы и не все так страшно,
а порой даже смешно.



История первая

С Леной Резановой меня свела сама судьба. В момент, когда я ощущала себя «совершенной потеряшкой». Еще недавно я была успешной телеведущей со стремящейся Вверх карьерой, а сегодня мама двоих маленьких детей с четким ощущением того, что успех уже В прошлом. Я прочитала книгу Лены, написала ей сообщение В директ инстаграм (Вот она, сила соцсетей), и через 2 дня мы уже пили кофе В онлайн-формате. Так началась наша дружба, которой я невероятно горжусь. И когда я начинаю грустить и думать, что с моим блогом что-то не так, я захожу к Лене и Вдохновляюсь. Она ведет совершенно четкую линию своего уникального блога. Лена Взяла В блог те инструменты, которые были ей интересны (оформление Вечных сториз, Выделение графическим дизайном некоторых постов В ленте, активный желтый цвет, перекликающийся с обложкой ее книги). А В остальном она делает по-своему. Вот стратегия ее блога, которая работает!



ЕЛЕНА РЕЗАНОВА @LENA_LIFEISNOW
(МОНАКО), КАРЬЕРНЫЙ СТРАТЕГ,
АВТОР КНИГИ «НИКОГДА-НИБУДЬ».
БЛОГУ В ИНСТАГРАМ 3 ГОДА

Зачем вам нужен собственный телеканал в инстаграм?

Количество подписчиков (на момент написания книги): 26 000.

Стиль блога — отсутствие стиля.

С какой целью пришла в инстаграм? Стало любопытно, что это за социальная сеть, которой все восхищаются. Показалось, что инстаграм — более искренняя история, чем фейсбук.

О чем блог? О поисках себя и самореализации.

Доход через инстаграм: ориентировочно 40% от общего количества клиентов.

Ежемесячные траты на инстаграм: ноль рублей. Однажды потратила 17 000 на консультацию по инстаграм.

Сколько времени в день уходит на ведение блога: 1 час в день.

Момент разочарования в инстаграм: их было несколько. Это были моменты, когда я понимала, что не знаю, как ПРАВИЛЬНО вести блог. Именно тогда хотелось удалить страницу.

Момент ощущения успеха от блога в инстаграм: Мне написали ребята из компании MARS. Они пришли ко мне именно в инстаграм. Мы сделали двойной эфир с их Talent-директором. Состоялся интереснейший разговор.

Контент-план: отсутствует.

Стратегия роста блога: не продвижение, а притяжение. Коллаборации в формате двойных прямых эфиров.