

Jak vypadat skvěle na kameře při video hovoru

(i bez techniky a make-upu)

Nemusíte být profesionálka, abyste při online hovoru působila upraveně a sebevědomě. Stačí pár jednoduchých triků – a online schůzka hned působí mnohem profesionálněji.

Praktické tipy pro skvělý dojem na kameře:

- **Osvětlení:**
Nejlepší světlo je přirozené – sedněte si čelem k oknu.
Pokud to nejde, použijte lampu postavenou za notebook (a ne přímo shora).
- **Úhel kamery:**
Kamera by měla být v úrovni očí.
Položte si notebook na krabici nebo knihy, abyste nebyla snímána zespodu.
- **Pozadí:**
Uklizené, jednoduché, ideálně světlá zeď nebo paraván.
Pokud to nejde, využijte funkci rozmazání pozadí v Google Meet.
- **Oblečení:**
Jednobarevné, bez výrazných vzorů.
Nejlépe světlé nebo syté barvy – podle tónu vaší pleti.
- **Vlasy a obličej:**
Stačí učesané vlasy a usměvavý výraz.
Není potřeba make-up, ale jemná rtěnka dodá svěží vzhled i přes kameru.
- **Přímý pohled:**
Když mluvíte, podívejte se na kameru (ne na sebe na obrazovce).
Působí to osobněji a mileji.
- **Ticho a klid:**
Upozorněte doma, že máte schůzku.
Vypněte oznámení a ztlumte mobilní telefon.
- **Vyzkoušejte si to nanečisto:**
Natočte krátké video přes telefon nebo použijte zrcadlo v Google Meet.
Snadno zjistíte, co upravit – světlo, vlasy, natočení kamery.

 Pamatujte:

Nemusíte být dokonalá.

Stačí působit přirozeně a klidně – to je to, co dělá nejlepší dojem.

Sebevědomý úsměv udělá víc než jakýkoli filtr. 😊

Hodně štěstí při videohovorech :-)