LesMills

CONSEJOS PARA LAS CLASES EN STREAMING

ASPECTOS VISUALES

Estos consejos te servirán de guía para saber cómo conectar e interactuar con tus socios durante una clase en streaming o webinar. Para más consejos, haz clic en el botón de Ver vídeo.

→ VER VÍDEO

ROPA	EXPRESIONES FACIALES	MIRADA	INTERACCIÓN	MOVIMIENTO
Elige cuidadosamente la ropa Elige cuidadosamente la ropa que te vas a poner: evita el verde (en el caso de que vayas a dar la clase con una pantalla verde detrás), negro, blanco, y el rojo vivo. Evita también los tejidos con brillos o diseños recargados. **Reebok:** Ponte los últimos modelos disponibles de la colección Les Mills porque cuanto más nuevas sean las prendas (cuantas menos veces las hayas lavado), más resaltarán los colores.	**Pon una cara amable: tranquilo, sonríe. Sé expresivo** Para dar una imagen cercana, ladea un poco la cabeza al hablar. Si quieres ganar credibilidad, entonces mantén la cabeza erguida y baja ligeramente la barbilla al final de cada frase. **¡Sonríe a la cámara!** A menos que estés dando malas noticias, sonríe. Al sonreír no solo haces que tu presentación sea más cercana, sino que también consigues que tu voz sea más cálida. *CONSEJO: No dejes de sonreír mientras hablas. Tu cara se verá más amigable y demostrarás entusiasmo. Además, harás que tu mirada brille.* **Sigue sonriendo:** ¿Ya has acabado de decir lo que tienes que decir? Sigue mirando directamente a la cámara y sonríe mientras cuentas hasta 10. ¡Y...corten!	**Mantén ese brillo en la mirada y mira al fondo** **Recuerda pestañear:** Es muy fácil quedarse ensimismado por el efecto de mirar a la cámara y acabar mirando al infinito. Recuerda pestañear al final de cada frase. *CONSEJO: Cierra los ojos y echa la cabeza un poco hacia adelante mientras inspiras profundamente. Serénate y piensa en la frase de apertura que quieres decir. Exhala, echa la cabeza hacia arriba, abre los ojos y ya puedes empezar. Te garantizamos que si lo haces, estarás fresco y listo para la acción*	**Desde la cámara hasta llegar a los socios en casa** Interactúa con los socios. Usa tus ojos, tu sonrisa, nombra a algún socio, felicítalos, anímalos, empatiza con ellos, hazles preguntas. Da la clase exactamente igual que lo harías si fuera una clase en vivo	**Postura firme, no te muevas.** **Muévete solo durante la coreografía para un mayor impacto** **Postura:** Erguida, con los pies a la altura de las caderas. Dobla ligeramente las rodillas y demuestra seguridad, mantén una actitud relajada, abierta y natural a la vez. Mantén una buena postura. Si te mueves delante de la cámara sin motivo puedes distraer mucho. Muévete solo cuando tengas que hacerlo **Gestos:** Relaja las manos, utilízalas para dar énfasis en su justa medida. Evita dejar las manos pegadas al cuerpo. Los gestos tienen una gran importancia a la hora de expresarnos. Codos flexionados a la altura de la mitad superior de tu cuerpo. De esta forma tus manos estarán por encima de tu cadera y por debajo de tus hombros: las dejas visibles pero no te molestarán para nada **Los movimientos delante de una cámara se ven más exagerados:** Si quieres acercarte a la cámara para mostrar interés o para hablarle más de cerca a tu público, muévete sutilmente. Evita acercarte y alejarte constantemente de la cámara. **Preparación:** Ponte marcas visuales que te sirvan de guía. En los programas en los que debas moverte más (por ej., baile) hazte una marca para que sepas a dónde volver.

ASPECTOS DE SONIDO

VOZ	
Háblale a la cámara: Mira directamente a la cámara. Imagina que tienes público y practica la interacción para lograr conectar con ellos **Utiliza un lenguaje inclusivo:** Para conseguir una mayor interacción, utiliza un lenguaje inclusivo: nosotros, vamos, en vez de hablar de "yo", incluye a todos. Celebra cada vez que acabéis un track o un bloque. **Foco de la Clase:** Las clases streaming en vivo están pensadas tanto para los instructores como para los socios, por lo que tienes que dar unas instrucciones claras y fáciles de entender para que incluso los recién llegados puedan seguirte. Así que practica todo lo que sabes sobre impartir clases, primero da unas instrucciones claras, como si estuvieras enseñando a principiantes y después ya puedes dar una o dos instrucciones para usuarios avanzados que encontrarás en las notas coreográficas **Modula la voz:** Cambia la intensidad con la que hablas y modula la voz para facilitar que te presten atención **Volumen:** Habla mas alto cuando quieras ser más autoritario, y más bajo cuando quieras atraer a más público. Toma conciencia del volumen de voz que usas en todo momento.	**Velocidad:** Habla más lento para crear expectación y cuando tengas que hacer una reflexión. *CONSEJO: ¡Cuando sientas la necesidad de hablar más rápido, habla más lento!* **Tono:** De conversación, como si hablaras con un amigo, proyecta una voz cálida y natural. No tiene por qué sonar perfecta. **Énfasis:** Utilízalo para recalcar y para que sea interesante escucharte **Pausa:** Domina el arte de las pausas. Evita decir: eh, mmm, ah.. **Articulación:** Habla claro y pronuncia correctamente **Respiración:** Puede ser un reflejo involuntario, pero por alguna razón, al hablar delante de una cámara la persona puede ponerse a hablar sin parar y olvidarse de respirar *CONSEJO: Un buen momento para respirar es al final de cada frase* **Vuelve a empezar:** ¿Te has equivocado? No te preocupes, ¡no pasa nada! *CONSEJO: Sé profesional, haz una pausa y recapitula. Recuerda, no hace falta que te disculpes, tómatelo con humor, sigue concentrado y adelante.*