



# VIDEO ONLINE

## KROK PO KROKU

Jak prowadzić transmisję  
na żywo i docierać do  
nowych odbiorców?



[OLAGOSCINIAK.PL](http://OLAGOSCINIAK.PL)



**Tytuł:** VIDEO ONLINE Krok po kroku  
Jak prowadzić transmisje  
na żywo i docierać do nowych odbiorców?

**Copyright:** © Ola Gościńskiak  
Jestem Interaktywna, 2021

**Grafika:** Ola Gościńskiak

**Skład:** Ola Gościńskiak

**Redakcja i korekta:** Ewa Popielarz

**Wsparcie:** Martyna Chmielewska, Agnieszka Pojda

**Fotografie:** Agnieszka Werecha-Osińska

**Ilustracje:** Agata Sobocka-Jakuszeko

**ISBN:** 978-83-66851-00-9

Poznań 2021

Wydanie pierwsze

**Dystrybutor:** Jestem Interaktywna



# HEJ! TU OLA GOŚCINIAK!

Cieszę się, że chcesz tworzyć własne video na żywo. Poznajmy się! Kim jestem? Mam na imię Ola. Uwielbiam Internet, strony internetowe oraz WordPressa. Od podstawówki tworzę strony WWW – najpierw hobbystycznie, potem pracując dla innych i na własny rachunek.

Od grudnia 2015 roku prowadzę blog **Jestem Interaktywna**, dzięki któremu pomagam biznesom być online ► [olag.pl](http://olag.pl)

Oprócz tego przekazuję swoją wiedzę w wyzwaniach, na webinarach, prelekcjach, na warsztatach, w podcaście, e-bookach oraz w książce **Bądź online** ► [badzonline.pl](http://badzonline.pl)

Prowadzę grupę **Jesteśmy Interaktywne**, w której ponad 12 000 osób wspiera się wzajemnie przy tworzeniu idealnych miejsc w sieci.

► [olag.pl/grupa-fb](http://olag.pl/grupa-fb)



Choć dziś regularnie prowadzę video na żywo, to moje początki nie należały do najłatwiejszych. Jeszcze kilka lat temu panicznie bałam się kamery. Postanowiłam jednak, że nie odpuszczę! Zaczęłam działać małymi krokami. Teraz wiem, że każdy może ruszyć z nagrywaniem video na żywo.

Da się to zrobić, a ja pokażę Ci jak!

## Ola Gościniak

### Do dzieła!



# SKĄD POMYSŁ?

Pięć lat temu nie pomyślałabym, że będę przeprowadzała transmisje video na żywo. I to jeszcze z uśmiechem na ustach!

Chciałoby się napisać: nieprawdopodobne, a JEDNAK! Bałam się, zwlekałam, podchodziłam do tego jak pies do jeża, a potem krok po kroku próbowałam się przełamać. Z czasem udowodniłam sobie, że da się to zrobić. Po prostu!

Wiem, że pewnie teraz myślisz, że w Twoim przypadku to nie wyjdzie, że Ty i kamera to relacja bez przyszłości, że gdy tylko widzisz przycisk nagrywania, to nie wiesz, co mówić, więc jak masz przeprowadzić video na żywo! Do tego jeszcze pewnie ze stresu przekręcisz jakieś słowo... Po prostu nie i koniec! Nie dasz rady!

Też tak myślałam i dlatego mam do Ciebie prośbę: nie daj sobie wmówić, że nie można nic z tym zrobić.





W tym e-booku zamierzam udowodnić Ci, że możesz zacząć działać. Pokażę Ci, jak z osoby, która panicznie bała się kamery, przeszłam do regularnego prowadzenia live'ów i webinarów.

### **Jeśli chcesz:**

- prowadzić transmisje video na żywo,
- poznać niezbędny sprzęt,
- zdobyć wiedzę od zera – na start,
- dostać kopa do działania,
- mieć motywację do przełamania swoich lęków,
- zwiększyć zasięgi swojej działalności,
- zyskać więcej klientów i lepsze zarobki

– to jesteś w dobrym miejscu!

W tym e-booku znajdziesz odpowiedzi na swoje pytania dotyczące video na żywo, zyskasz motywację do działania oraz krok po kroku dowiesz się, jak zorganizować i przeprowadzać wydarzenia na żywo, które sprawią, że Twoim odbiorcom z wrażenia spadną skarpetki!



Dlaczego zajmuję się akurat tematem video na żywo? Bo sama przeszłam tę drogę. Miałam wrażenie, że jestem beznadziejnym przypadkiem. Odczuwałam lęk do tego stopnia, że kiedy widziałam kamerę skierowaną w moją stronę, to zamierałam. Skrajnie bałam się kamery – najbliżsi obawiali się, że jeśli kamerzysta pojawi się na moim ślubie, to ucieknę przed ołtarza. Jak się domyślasz – kamerzysty na wszelki wypadek nie zaprosiliśmy. Teraz wydaje się to śmieszne, ale wtedy nie było mi do śmiechu.

## Co się zmieniło?

W trakcie pierwszych webinarów:

- ze stresu na szyi wyskakiwały mi plamy,
- miałam tak ściśniętą szczękę, że nie mogłam się nawet uśmiechnąć.

Rok później:

- już dałam radę się uśmiechnąć,
- prawie całkowicie pozbyłam się czerwonych plam!

Mimo braku obycia z kamerą krok po kroku wypracowałam własne sposoby, by przełamać się do nagrywania video. Zajęło mi to wiele miesięcy, ale było warto!

W tym e-booku spisałam wszystkie swoje sposoby na oswojenie się z kamerą – oszczędzisz dzięki nim mnóstwo czasu i pieniędzy, a jeśli równocześnie z lekturą tego e-booka przejdziesz do praktyki, to pokonanie trudności zajmie Ci znacznie mniej czasu niż mnie.

Teraz cieszę się, że się nie poddałam i brnęłam do przodu mimo braku wrodzonych zdolności do występowania przed kamerą.

Zdecydowanie BYŁO WARTO!

I ty też możesz to zrobić! Mało tego – nie musi to u Ciebie trwać tak długo. Czytaj dalej ten e-book, a znajdziesz w nim moje wypracowane sposoby.

## Zaczynamy!

Jeszcze jedno: webinary, live'y, transmisje na żywo czy nawet konsultacje na Skypie – to wszystko mieści się pod pojęciem „video na żywo”. W e-booku używam tego określenia, bo uważam, że zawiera w sobie wszystkie te formy, ale czasem będę dla urozmaicenia stosować też inne terminy.

**Pamiętaj!** Jesteś w dobrym miejscu i masz przestrzeń do nauki tego, jak zacząć prowadzić swój pierwszy webinar, tak by robić to właściwie i by był dla Ciebie dochodowy.

Jeśli męczy Cię przeliczanie godzin pracy na pieniądze i chcesz zacząć zarabiać w internecie, to stworzenie dochodowego webinaru całkowicie zmieni Twój model biznesowy.



# 1 PRZEŁAM SIĘ

|                        |    |
|------------------------|----|
| Jak zacząć             | 11 |
| Czy to jest dla Ciebie | 14 |
| Inspiracje             | 16 |
| Korzyści dla Ciebie    | 19 |
| Korzyści dla odbiorców | 28 |
| Twoje dlaczego         | 30 |
| Syndrom oszusta        | 46 |
| 10 kroków do sukcesu   | 49 |

# 2 PRZYGOTUJ SIĘ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Po pierwsze: odbiory                         | 67 |
| Jak wybrać tematykę?                         | 69 |
| Formy video online                           | 73 |
| Zanim zaczniesz                              | 76 |
| Organizacja                                  | 81 |
| Relacje z odbiorcą                           | 85 |
| Prezencja                                    | 87 |
| Sylwia Dąbrowska o występowaniu przed kamerą | 88 |





## 3 STUDIO NAGRANIOWE

|             |     |
|-------------|-----|
| Studio      | 96  |
| Kadr        | 99  |
| Sprzęt      | 103 |
| Oświetlenie | 112 |

## 4 PROGRAMY

|              |     |
|--------------|-----|
| Co nadajesz? | 119 |
| Social media | 121 |
| Programy     | 125 |

## 5 NADAWAJ NA ŻYWO

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| O czym pamiętać?               | 133 |
| Dykcja                         | 135 |
| Przebieg webinaru + CHECKLISTY | 138 |



## 6 PROMOCJA

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Zapisy            | 150 |
| Social media      | 155 |
| Strona WWW        | 157 |
| Cross             | 150 |
| Pomysły na treści | 160 |

## 7 WEBINAR SPRZEDAŻOWY

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 10 złotych rad wg Magdy Pawłowskiej | 165 |
|-------------------------------------|-----|

## 8 WŁASNA PLATFORMA

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Najczęstsze problemy | 189 |
| Landing page         | 192 |
| Wysyłka video        | 195 |
| Pokój webinarowy     | 199 |
| Prezentacja          | 204 |
| Mailing              | 206 |

# MODUŁ 1

## PRZEŁAM SIĘ

### Video online

Jak zacząć?  
Inspiracje  
Korzyści  
Obawy  
Kroki do sukcesu





# JAK ZACZAĆ?

Śledzisz to, jak działają inni twórcy, i czasami czujesz żal? Też chcesz się rozwijać tak jak oni, a jednak ciągle tkwisz w miejscu?

- Dziwnym trafem nie pojawia się ten idealny moment na działanie?
- Powodów do odwlekania jest coraz więcej?
- Masz milion wymówek tłumaczących, dlaczego akurat Ty się do tego nie nadajesz?

Dobrze to znasz? Mijają miesiące za miesiącem, a u Ciebie dalej to samo?

## **Czas na zmianę!**

W ramach mobilizacji przeczytaj ten rozdział. Wiem, że dla wielu osób rozpoczęcie nagrywania video jest bardzo trudne (dla mnie też było!), dlatego zabierzemy się za to razem.

**Wyobraź sobie, że jednak decydujesz się na działanie.**

**Koniec tego siedzenia i szukania wymówek. Myślisz sobie: bój się i RÓB! Nagrywasz krótkie stories, potem przeprowadzasz pierwszego live'a.**

**Później kolejnego i jeszcze następnego!**

**Nie jest łatwo, ale się nie poddajesz, bo wiesz, że warto!**

**Z miesiąca na miesiąc nabierasz wprawy i pewności siebie.**

**Widzisz, że idzie Ci coraz lepiej, a prowadzenie transmisji na żywo zaczyna sprawiać Ci prawdziwą przyjemność.**

**Regularnie przeprowadzasz spotkania na żywo i krok po kroku rozwijasz działalność w sieci. Budujesz swoją społeczność, zwiększasz zasięgi, docierasz do nowych odbiorców, zyskujesz kolejnych klientów i więcej zarabiasz.**

### **Jak Ci się podoba ta wizja?**

Korzyści jest naprawdę wiele! Przełam się, zacznij nagrywać video na żywo i rozkręć swoje działania w sieci! Za chwilę poznasz dziewięć kroków, które przybliżą Cię do zorganizowania pierwszego spotkania na żywo.

### **Jeśli więc jesteś osobą, która:**

- z jakiegoś powodu boi się kamery,
- uważa kamerę za straszny sprzęt przypominający

niedźwiedzia brunatnego, który goni nas po lesie, albo jeszcze za coś gorszego,

- boi się wpadek na żywo,
- jest przekonana, że się pomyli, i ma obawy przed dzieleniem się wiedzą,
- stresuje się tym, co powiedzą inni,
- czuje, że nie ma czasu, by przygotować się do czegoś takiego,
- ma w głowie tysiąc i więcej obaw

– to powiem Ci, że jesteś w dobrym miejscu! Ja też miałam i nadal miewam różne obawy związane z występowaniem na żywo.

Naprawdę uważałam, że jestem beznadziejnym przypadkiem. Nie wiem, skąd u mnie taka fobia, ale od kiedy pamiętam, totalnie bałam się kamer. Kiedy założyłam blog Jestem Interaktywna, zaczęłam obserwować innych twórców, którzy zajmowali się szeroko pojętą edukacją, np. Olę Budzyńską (Panią Swojego Czasu) oraz Magdę Pawłowską czy Martę Krasnodębską.

Był to też czas, kiedy zaczęłam tłumaczyć WordPressa i wydałam pierwszy e-book. Doszłam do wniosku, że choć e-book jest super, to video będzie wspaniałym sposobem na pokazanie, jak coś zrobić w WordPressie.

Dodatkowo dzięki niemu mogłabym tworzyć tutoriale i różne videoporadniki.

Zobaczyłam w tym tak ogromną wartość i potencjał, że pewnego dnia usiadłam i powiedziałam sobie:

„O nie, ty niedźwiedziu brunatny! Ty wstrętna kamero! Już nie będę się ciebie bała! Będę cię przytulać, aż zostaniesz słodkim, puchatym misiem!”.

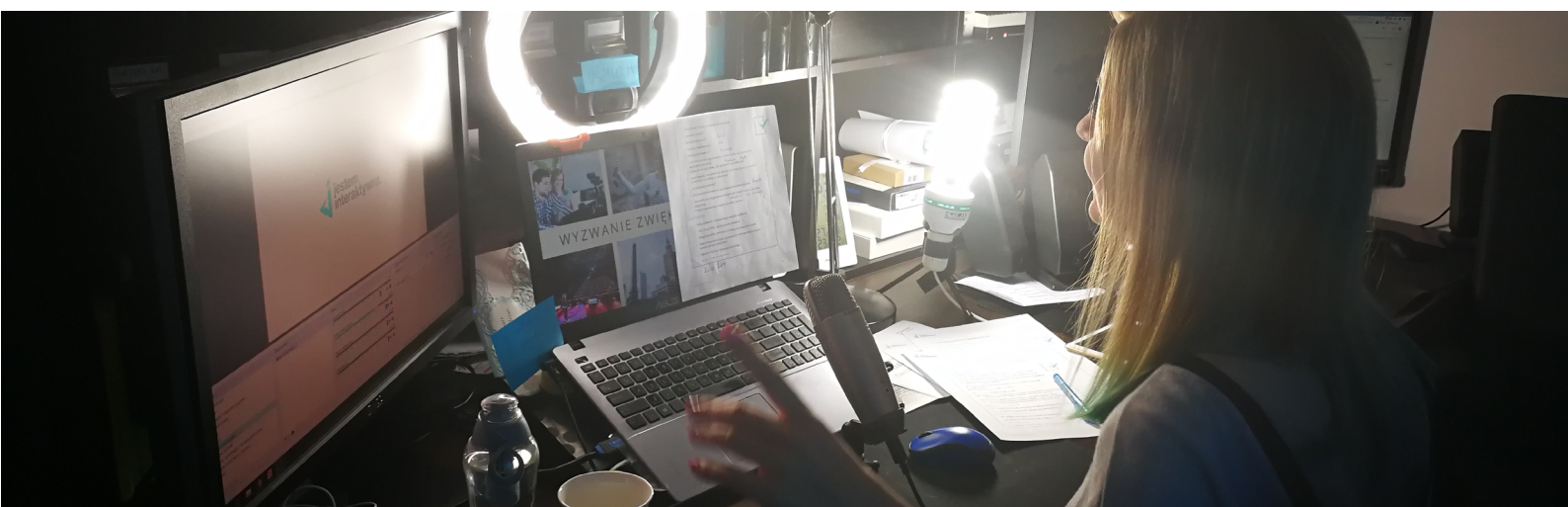
## **Naprawdę się uparłam!**

Stwierdziłam, że zrobię to, nawet jeśli będę musiała się nie wiadomo jak męczyć. Nie miałam wsparcia od kogoś, kto już to przeszedł i powiedziałby mi, jak działać.

Próbowałam więc podejść do tematu tworzenia video na żywo od naprawdę różnych stron.

By ułatwić Ci start i cały ten proces, dzisiaj chciałabym Ci powiedzieć, jak wyglądała moja droga i jakie kroki przedsięwzięłam.

Wierzę, że dzięki tym informacjom będzie Ci łatwiej przełamać swoje bariery związane z tworzeniem video na żywo.





# CZY TO JEST DLA CIEBIE?

Podczas lektury tego rozdziału przełamiesz się i podejmiesz pierwsze kroki ku temu, żeby nadawać na żywo, tworzyć swoje transmisje, webinary i live'y.

Jednym słowem – zaczniesz działać w takiej formie, jaka najbardziej Ci odpowiada. Wybierzesz i zaplanujesz wszystko, co jest do tego potrzebne.

Ten rozdział jest dla osób, które dopiero się zastanawiają, czy video na żywo to forma dla nich właściwa, czy to coś, czego potrzebują.

Jest dla osób, które nigdy nie robiły transmisji, ale także dla tych, które być może wykonały już pierwsze kroki w tym kierunku, tylko chcą je dopracować bądź dostać motywację do działania.

Wykonałam bardzo długą i żmudną pracę, żeby materiały w postaci kursów video mogły

pojawiać się na blogu Jestem Interaktywna.

Odkąd pamiętam, bałam się kamery i nie wiem nawet, skąd się wzięła ta fobia. Długo, bo przez około rok, pracowałam, żeby cokolwiek z tym zrobić.

Początki nie były łatwe, nie mam wrodzonego talentu do występowania przed kamerą i to była jedna z pobudek do stworzenia tego e-booka: by wesprzeć osoby, które widzą wartość w tworzeniu video i chciałyby się przełamać, żeby to robić.

**Jeśli masz podobnie i zastanawiasz się, czy video online jest dla Ciebie, to chciałabym Cię uspokoić – jestem chodzącym przykładem na to, że się da! Mimo braku wrodzonych zdolności i mimo obaw.**

W dalszej części książki opowiem Ci, jak udało mi się pokonać moje lęki, a teraz przeczytasz więcej o korzyściach wynikających z tej formy komunikacji.

Myślę, że dzięki temu zyskasz jeszcze większą motywację.

Wierzę, że już ją masz, skoro czytasz ten e-book, ale zadbajmy o nią wspólnie, bo to ona pomoże Ci w pokonywaniu obaw i przede wszystkim ruszeniu z miejsca!

## **Blog Jestem Interaktywna prowadzę od grudnia 2015 roku.**

Uczę na nim, jak stworzyć stronę internetową i rozwijać swoje miejsce w sieci. Uważam, że video na żywo może wynieść Twój biznes online i Twoją stronę internetową na nowy poziom. Tak było także w moim przypadku.

Gdyby nie video na żywo w moim życiu i biznesie nie zdarzyłoby się wiele wspaniałych rzeczy.



# INSPIRACJE

Czy oglądasz wydarzenia na żywo, a jeśli tak, to czyje? Może to Cię zainspirowało? Widzisz, że inni robią tego typu rzeczy, i też chcesz spróbować?

Gdy pięć lat temu postanowiłam zacząć działać z nagraniami video na żywo, pierwszą osobą, która pokazała mi, ile można zyskać dzięki tego typu wydarzeniom, była Ola Budzyńska, czyli Pani Swojego Czasu.

Ola od lat prowadzi spotkania na żywo i mocno przetała szlaki w tym zakresie. Kiedy zaczęłam oglądać jej wydarzenia, od razu pomyślałam: „Jakie to jest wspaniałe! Ile to daje korzyści! Ja też chcę!”.

Wtedy właśnie uparłam się, że też spróbuję, mimo że miałam pod nogami wszystkie możliwe kłody, nie miałam do tego żadnych predyspozycji ani obycia z kamerą. Dlatego jestem

przekonana, że warto oglądać video na żywo prowadzone przez innych – to może nas dodatkowo zmotywować.

## **Czyje video na żywo uwielbiasz oglądać?**

Jestem pewna, że masz swoich ulubionych twórców, z którymi będziesz się porównywać na początku swojej drogi. Inspirowanie się jest świetne, jednak i to warto robić z głową!

Często, oglądając innych, zachwycasz się pewnie ich webinarami czy live’ami. Też chcesz prowadzić takie świetne transmisje, żartować przed kamerą i z lekkością dzielić się wiedzą. W efekcie zamiast kopa motywacyjnego czujesz, że nigdy w życiu nie osiągniesz takiego poziomu.

Bo niby jak, skoro masz nawet trudność z przełamaniem się do działania?

Wiesz, że to bardzo mylny wniosek? Dlaczego?



Bo przy tym wszystkim zapominasz często o jednym:  
**Porównujesz czyjąś wystawę ze swoim zapleczem!**

Te osoby mogą prowadzić video na żywo już od dłuższego czasu.

Metodą prób i błędów oraz systematycznej pracy osiągnęły aktualny poziom. Porównywanie się z nimi nie ma sensu, chyba że...

Sprawdzisz, jak wyglądały ich początki! I wtedy okaże się, że:

- też się mylili, przejęzyczali czy zawieszali w trakcie mówienia,
- zaliczyli różne wpadki na żywo – ja na jednym webinarze skręcałam kaloryfery, a na innym walczyłam z wielkim komarem (przysięgam, to był największy komar na świecie!),
- ich nagrania na początku nie były najlepszej jakości,
- byli spięci i czasami gubili wątki,

- nie mieli pięknego pokoju czy studia nagraniowego do prowadzenia swoich live'ów lub webinarów.

Gdy zaczynasz prowadzić video na żywo, daj sobie czas! Nie musisz robić tego od razu perfekcyjnie. Inspiruj się innymi, ale porównuj się tylko ze sobą – co jakiś czas wracaj do zapisu swojej pierwszej transmisji. To naprawdę motywuje najlepiej!

Z kolei porównywanie się do osób, które już działają, może Cię zablokować. Zaczynasz wtedy myśleć:

**„Jak mam wyjść do ludzi z moją transmisją, kiedy pojawiają mi się czerwone plamy na szyi?”**

**Gdzie mi tam do tych internetowych wyjadaczy”.**

Rzeczywiście to może blokować, ale zachęcam Cię, żeby wyszperać pierwsze transmisje osób, które obserwujesz i o których masz przekonanie, że wymiatają.

### **Aneta:**

*Trzeba porównywać się do siebie, do swoich wcześniejszych live'ów.*

Moja pierwsza transmisja na żywo jest dostępna na YouTube – w celach motywacyjnych dla osób, które dopiero zaczynają. Trwała bardzo krótko, strasznie dukałam, a jak zobaczyłam, że przyszły pierwsze osoby, to się wyłączyłam i sobie poszłam.

Taki miałam stres. Dokładnie tak. Masakra!

**Live ► [olag.pl/pierwszylive](https://olag.pl/pierwszylive)**

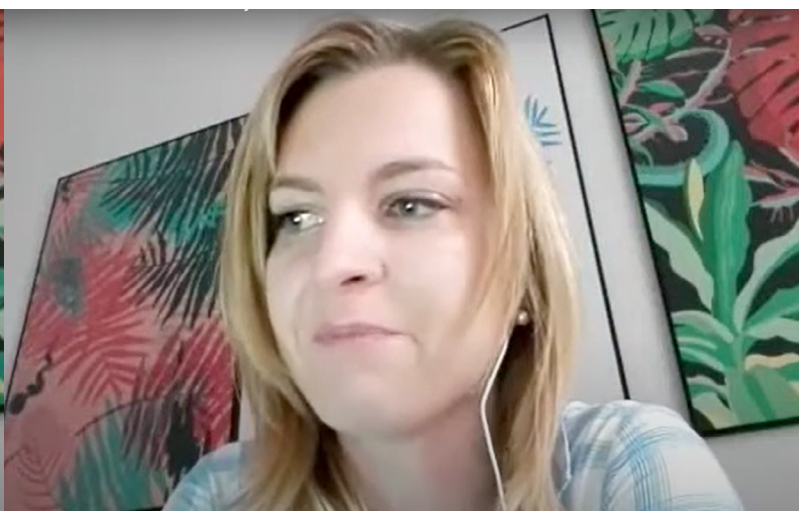
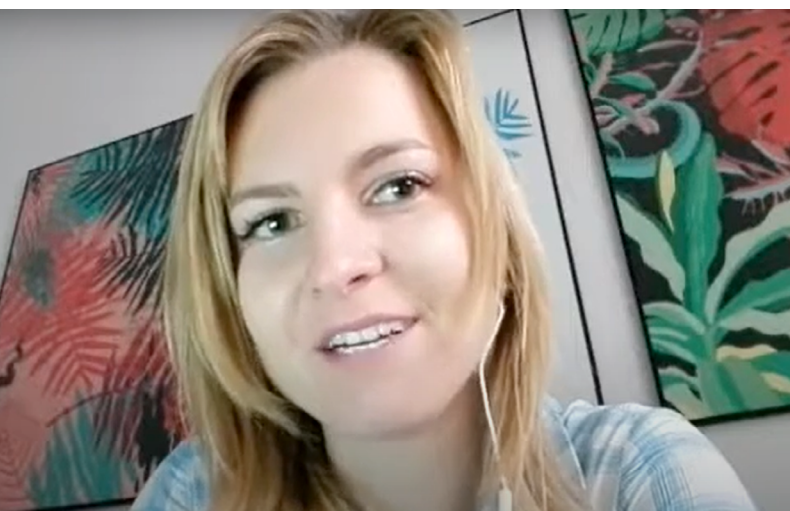
Ten pierwszy live mi nie wyszedł, ale byłam po nim zadowolona i pomyślałam: „O Boże! Zrobiłam pierwszy live! Następny gorszy już być nie może!”.

### **Wysoko sobie poprzeczki nie postawiłam.**

Jeśli chcesz się porównywać z osobami, które działają i prowadzą transmisje na żywo, a Ty dopiero zaczynasz, to porównuj się z tym, jak wyglądały ich pierwsze transmisje.

Rozejrzyj się, zobacz, kto prowadzi takie spotkania, zainspiruj się, ale nie blokuj tym, że im tak świetnie wychodzi, a Ty dopiero startujesz.

### **Pamiętaj, że każdy kiedyś zaczynał!**



# KORZYŚCI DLA CIEBIE

Webinary są potężnym narzędziem w prowadzeniu biznesu online.

Umożliwiają zrzeszanie wokół siebie zaangażowanej społeczności, przekazywanie wiedzy, a także budowanie wizerunku eksperta.

Uczestnicy webinaru mają szansę lepiej Cię poznać, sprawdzić Twoją wiedzę i sposób jej przekazywania. Tym samym, jeśli sprzedajesz kursy online, e-booki czy inne produkty bądź usługi oparte na Twojej wiedzy – szkolenia online pozwolą Ci dotrzeć do zainteresowanych osób.

Pisałam Ci, że moja droga do prowadzenia video na żywo nie należała do najłatwiejszych, jednak krok po kroku przełamalam się i zaczęłam działać. To była jedna z moich najlepszych decyzji, warta każdej próby i mozolnego pokonywania strachów.

Warto się również zastanowić, kto może prowadzić video na żywo: w jakich branżach i formach biznesu to się sprawdza.

Na pewno będzie odpowiednie we wszelkich formach edukacyjnych i wtedy, gdy chcemy naszym odbiorcom przekazać wiedzę. Na pewno też w branżach, których grupa docelowa przebywa w social mediach i ma szansę takie video zobaczyć.

## Zastanówmy się więc:

- Kto i w jakiej branży może tworzyć video na żywo?
- Jakie grupy osób są odbiorcami?
- Na jakie potrzeby można takim video odpowiadać?

**Może się okazać, że ta forma przekazu jest idealna właśnie dla Ciebie!**



## Rozwój osobisty

Motywacją do działania może być też rozwój osobisty – to była moja główna korzyść.

Kiedy się odważyłam i wyszłam ze swojej strefy komfortu, zyskałam nie tylko obycie z kamerą, ale też nową jakość poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Tworzenie video na żywo dawało mi ogromne flow – to świetna sprawa.

Czuję także ogromną satysfakcję z tego, że nie poddałam się i przezwyciężyłam swoje obawy. Przełamanie się trwało długo, ale mam naprawdę ogromną frajdę z tego, że dałam radę.

Wszystko było wypracowane, nie „udało się” i nie spadło mi z nieba. Powiem Ci nawet, że się cieszę z braku wrodzonej zdolności do nagrywania video na żywo, bo mogłam dzięki temu wykonać dużą pracę i mieć z tego, że dałam radę, ogromną satysfakcję. Często kiedy się przezwyciężymy, przejdziemy przez trudności

i poczujemy, że dajemy radę, to potem aż nam rosną skrzydła. Ja, która nie miałam żadnych predyspozycji do nagrywania, a na pierwszych live’ach siedziałam z czerwonymi plamami na szyi i zaciśniętą szczękę – dałam radę. Dało mi to tak ogromną satysfakcję, że teraz, kiedy napotykam na coś, co wydaje się totalnie nie do przeskoczenia i jest bardzo trudne, myślę sobie tak: „Kobieto! Dałaś radę z tymi live’ami, to co to dla ciebie? To jest pestka!”. Takie myślenie często pojawia się w mojej głowie, kiedy stoję przed jakimś trudnym zadaniem.

**Czasami trzeba się do czegoś przełamać, wykonać pracę nad sobą i zacząć działać, bo to potem daje niesamowitą pewność siebie i pewność realizacji kolejnych projektów. Tak było u mnie.**

To, że przewyciężyłam swoje strachy, oprócz tego, że mam z tego ogromną satysfakcję, daje mi nieustannego kopa do działania.

### **Asia:**

*To współczesne narzędzie marketingu, nie ma od tego odwrotu. I czy dla siebie, czy dla innej firmy, pracując w tym obszarze, warto mieć tę kompetencję.*

Tak, umiejętność prowadzenia video na żywo jest genialną kompetencją, zwłaszcza gdy wciąż wiele osób obawia się tej formy przekazu.

### **Autentyczność**

Prowadzenie live'ów to okazja, by dać się poznać swoim odbiorcom. Nie warto ograniczać się wyłącznie do kontaktu poprzez posty czy maile. Nic nie zastąpi spotkania na żywo, kiedy Twój odbiorca na bieżąco będą nawiązywać z Tobą interakcję, pytać, komentować i uczestniczyć w rozmowie. To buduje znacznie bliższą więź.

Po co odbierać sobie taką możliwość? Lepiej się przełamać i działać! Bój się i rób!

### **Agata:**

*Na takim live jest się bardziej autentycznym.*

Dokładnie tak! To jedna z większych zalet video na żywo.

### **Agata:**

*Nawet jak coś pójdzie nie tak, to i tak jest dobrze.*

To prawda. Nawet jak będzie nie tak, to przekażesz autentyczność i dużo osób zacznie się z Tobą identyfikować. Odbiorą Cię jako osobę sympatyczną, nie jakąś idealną – a, ę i w ogóle. Możesz w ten sposób pokazać siebie i to, jak reagujesz na różne niespodziewane sytuacje.

**Możesz pokazać swoją własną kreatywność, zbudować pozycję eksperta.**

**Jedna z Interaktywnych  
napisała mi kiedyś, że  
jej dwuletnia córeczka,  
kiedy widziała mnie  
na ekranie, zaczęła  
krzyczeć:  
„O, ciocia!”.**

**To pokazuje, że nawet  
w stosunku do małych  
dzieci udaje się  
zmniejszyć dystans,  
live’y pomagają uczynić  
relacje znacznie  
bliższymi.**

## **Spółeczność**

Uważam, że cudowna społeczność Interaktywnych ma swoje podwaliny przede wszystkim w video na żywo, które prowadziłam.

Takie spotkania pozwalają na zmniejszenie dystansu – możesz wtedy rozmawiać z odbiorcami bezpośrednio, dyskutować, czytać komentarze i na nie odpowiadać.

Ma to wiele plusów.

Uważam, że nie warto kryć się za ekranem komputera, mimo że często (zwłaszcza dla takich introwertyków jak ja) taka forma może się wydawać bardzo komfortowa. Ale co mi z tego komfortu, kiedy o wiele więcej korzyści będę mieć, gdy się przełamie!

W tej chwili naprawdę uwielbiam webinary. Uwielbiam to, że mogę rozmawiać z moją społecznością. Odkąd zaczęłam prowadzić regularne live’y i webinary, coraz więcej osób dołącza do interaktywnej społeczności.

Okazało się, że video na żywo jest formatem, który bardzo się podoba. Ja też go pokochałam! W czasie live’ów znajdzie się zawsze trochę czasu na luźną rozmowę.

Prócz przekazywania wiedzy możesz opowiedzieć odbiorcom, co u Ciebie, zapytać, jak radzą sobie z zadaniami (na przykład wtedy, gdy prowadzisz wyzwanie), a także poradzić się ich.

Nie traktuj live'ów wyłącznie jako możliwości przekazywania wiedzy, ale jako narzędzie do poznania swoich czytelników – rozmawiaj i dowiedz się, z czym mają problem, jakiej wiedzy im brakuje, jak możesz im pomóc.

Baw się live'ami! Zainspiruj się chociażby spotkaniami Pani Swojego Czasu, na których znajdziesz dawkę merytorycznej wiedzy, ale także stały punkt programu, czyli taniec na samym początku.

Z pewnością jest to jeden z tych czynników, dla których wiele osób tak chętnie pojawia się na tych live'ach.

## Reputacja

Prowadzenie webinarów umożliwia budowanie wizerunku specjalisty w swojej dziedzinie. Przeprowadzając merytoryczne szkolenie, dzielisz się z uczestnikami swoją wiedzą. To sprawia, że wyróżniasz się na tle innych ze swojej branży, a także dajesz odbiorcom

namiastkę tego, co oferujesz w swoich produktach czy kursach.

Jestem Interaktywna już od kilku lat pojawia się regularnie w TOP 30, a nawet TOP 20 rankingu blogerów według Jasona Hunta. Byłam wielokrotnie nagradzana i wyróżniana, zapraszana jako ekspert do radia, proszona o wypowiedzi na największych polskich konferencjach marketingowych. Uważam, że bez video na żywo to wszystko nie miałoby miejsca. Myślę też, że właśnie prowadzenie live'ów umożliwiło mi wydanie książki.

**Gdybym nie przełamala się do video na żywo, to nie zwiększyłyby się moje zasięgi, nie zgromadziłaby się cudowna interaktywna społeczność i nie wydałabym tej książki, no bo kto by ją wtedy czytał? Może nikt nie byłby zainteresowany.**



## Zasięgi i promocja

Tworzenie live'ów, video czy prowadzenie webinarów to coś, co wszyscy prędzej czy później musimy zacząć robić, jeżeli chcemy dać się poznać światu.

Video na żywo daje nam zwiększenie zasięgów i naprawdę pomaga dotrzeć do wielu nowych osób. Na organizowane przeze mnie wydarzenie o nagrywaniu video zapisało się ponad 1500 osób. Taka akcja potrafi naprawdę świetnie zwiększyć zasięgi.

Dzięki temu możesz dotrzeć do nowych osób, do nowych odbiorców, do tych, którzy wcześniej o Tobie nie słyszeli.

W Jestem Interaktywna głównym sposobem na dotarcie do nowych osób są wyzwania, webinary, live'y – czyli transmisje na żywo!

Prowadząc webinary, zwiększasz chociażby listę odbiorców swojego newslettera, który jest niezwykle ważnym narzędziem do późniejszej sprzedaży

Twoich produktów. Dlaczego? Bo zyskujesz listę osób, które są zainteresowane danym tematem, które już Cię poznały i chcą z Tobą zostać. Warto pamiętać, że newsletter to jedno z potężniejszych narzędzi sprzedażowych!

Szkolenia online wpływają też na zaangażowanie Twojej społeczności i zapewniają bliższe relacje między Tobą jako twórcą a odbiorcami. To tym samym świetna promocja Twoich produktów i usług.

Dobry webinar powinien składać się z dawki merytorycznej wiedzy, a także części sprzedażowej dla tych, którym umiejętności nabyte na szkoleniu nie wystarczą i którzy chcą dowiedzieć się od Ciebie jeszcze więcej.

Jest to coś w rodzaju podania ręki i pokierowania dalej tą drogą najbardziej wnikliwych.

Co więcej, później możesz sprzedawać zapisy z webinarów w swoim sklepie. To świetna

alternatywa dla tych osób, które są zainteresowane daną tematyką, a przegapiły termin spotkania na żywo i powtórkę.

Podczas live'ów możesz pokazać swoje produkty i usługi, a także opowiedzieć, czym się zajmujesz.

Zyskasz na pewno dużo zaangażowanie ze strony zainteresowanych osób.

Jeśli wrzucisz merytoryczny post na przykład na Facebooka, to na pewno zaangażowanie będzie znacznie mniejsze niż na przykład na czacie pod spotkaniem, które prowadzisz.

Video na żywo buduje więc nie tylko większe zaangażowanie, ale też większą sprzedaż.

Webinary sprzedażowe naprawdę bardzo dobrze działają!

Możesz na nich pokazać swoje produkty i usługi w nienachalny sposób, prezentując to, na czym się znasz.

## **Przykład**

Jedno spotkanie możesz publikować w wielu miejscach równocześnie, np. od razu na YouTube, fanpage'u na Facebooku, w grupie i na Instagramie.

Dzięki temu zwiększysz zasięgi, rozwiniiesz wiele kont społecznościowych i sporo na tym zyskasz.

W części e-booka poświęconej programom dowiesz się, jak coś takiego zrobić np. z wykorzystaniem narzędzia StreamYard.

Tworzenie wyzwań, transmisji na żywo i webinarów jest świetnym sposobem, by dzielić się wiedzą, tworzyć produkty online dostosowane do potrzeb klientów, a także sprzedawać swoje produkty. Ty też możesz wykorzystać do tego ten format.

Transmisje na żywo, na których przekazujesz wiedzę, są świetną wizytówką dla Twoich produktów.

## Oszczędność czasu

Co jeszcze dają live'y? Z całą pewnością możliwość znacznie szybszego tworzenia materiałów.

Czy należysz do osób, które często mówią, że nie mają na coś czasu? Ja jestem aktualnie wśród tych, które nie mają czasu na nic.

Jestem młodą mamą Agusi i różnie bywa z moim czasem na pracę.

W pierwszym roku jej życia często wyglądało to tak, że miałam do dyspozycji godzinę lub dwie w ciągu tygodnia, a czasami nawet nie tyle!

Zdecydowałam, że będę zajmować się córką w pełnym wymiarze godzin, i to mi przynosi frajdę. Przez to jednak rzeczywiście nie miałam czasu na pracę, a video na żywo dało mi możliwość szybszego tworzenia materiałów!

Przez godzinę nagrania jestem w stanie poruszyć wiele tematów, zwłaszcza jeśli nie muszę robić większego researchu, bo mam

całą wiedzę w głowie. Po prostu siadam, uruchamiam sprzęt, mówię swoje i koniec.

W dalszej kolejności wdrażam recykling treści, czyli na przykład zlecam komuś zrobienie transkrypcji z takiego godzinnego materiału.

Zwykle znacznie szybciej mówimy, niż piszemy – żeby stworzyć tyle merytorycznych treści, ile wypowiem przez godzinę, prawdopodobnie musiałabym temu poświęcić kilka godzin.

Zwłaszcza jeśli nie ma się smykałki do pisania, a ja jako umysł ścisły takiej smykałki nie mam.

**Korzystam z transkrypcji i tworzę dzięki temu dodatkowe treści. Szczególnie jeśli ktoś dodatkowo ładnie zamieni słowo mówione na pisane, tak by miało to ręce i nogi.**

W ten sposób z nagranych godzinnych materiałów zyskujesz treści, które można podzielić na przykład na cztery artykuły blogowe.

Bartek Popiel prowadzi comiesięczne webinary i na podstawie tych nagrań tworzy podcast i artykuły blogowe.

To genialna sprawa – dzięki video na żywo możesz nie tylko zwiększać zasięgi i docierać do nowych osób, ale też przygotować treści w różnej formie, na przykład audio bądź tekstowej, dla osób, które takie materiały wolą.

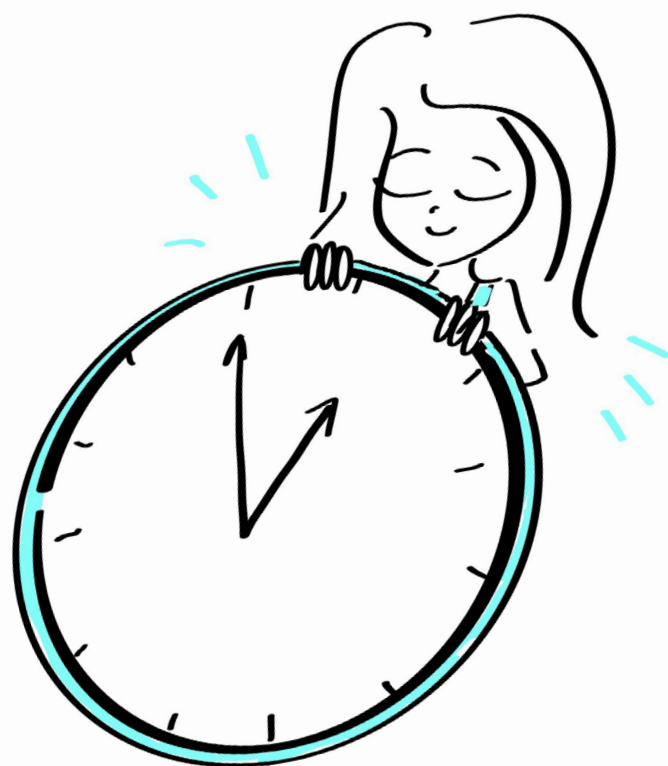
## **Rozwój biznesu**

Jeśli dzięki nagraniom na żywo przyspieszysz tworzenie materiałów, to zyskasz dodatkowy czas, który będzie można poświęcić na inne ważne działania związane z rozwojem Twojego biznesu.

Tworzenie materiałów video stosunkowo proste i szybkie. To ogromna oszczędność czasu! Warto z niej skorzystać!

**Pamiętaj, że jeśli prowadzisz biznes edukacyjny, to przede wszystkim Ty jesteś wąskim gardłem, jeśli chodzi o merytorykę.**

Ale wiele rzeczy, jak na przykład napisanie artykułu na podstawie Twojego merytorycznego nagrania czy stworzenie tekstów promocyjnych albo wysłanie newslettera, możesz zlecić komuś innemu!





# KORZYŚCI DLA ODBIORCÓW

## Motywacja

Przed poprowadzeniem spotkania na żywo zawiadamiasz, że transmisja odbędzie się o konkretnej porze danego dnia i będzie dotyczyła określonej tematyki.

Ustalona data i godzina mogą zmobilizować do pojawienia się na live i tym samym do regularnej nauki.

## Wiedza

Webinary to sposób, by poszerzać swoją wiedzę z naprawdę wielu tematów.

Wiele nagrań w sieci jest bezpłatnych, dlatego każdy z nas może z nich korzystać i uczyć się codziennie czegoś nowego.

Zazwyczaj, by zapisać się na spotkanie, należy po prostu podać adres e-mail, na który

później przyjdzie link do pokoju webinarowego. To wystarczy, by wziąć udział w szkoleniu online.

Ja sama oglądam mnóstwo video na żywo – i jeśli chodzi o biznes oraz tematy potrzebne do mojego rozwoju, i tematy niebiznesowe. Jeszcze w ciąży i kiedy Agusia była niemowlakiem, obserwowałam wiele osób, które pomagały mi w – nazwijmy to – byciu lepszą, bardziej świadomą mamą.

Byłam totalną amatorką, bo jestem jedynaczką i nie miałam w rodzinie zbyt wielu dzieci, więc dużo tematów musiałam nadrobić. Ważne jest, by zadać sobie pytanie:

„Co dzięki video zyskają moi odbiorcy?”. To pomoże Ci podjąć decyzję, czy ta forma jest dla Ciebie odpowiednia.

## Kontakt

Możliwość zadawania pytań i praktycznie natychmiastowego uzyskania odpowiedzi to nieoceniona korzyść spotkań

na żywo. Dzięki temu łatwo doprecyzować kwestie, z którymi odbiorcy mają problem lub co do których potrzebują bardziej wnikliwego omówienia.

Moment, kiedy zaczęłam prowadzić swoje live'y, był naprawdę przełomowy. Doprowadził do tego, że mogłam stworzyć wspaniałą społeczność interaktywnych babek, które wzajemnie się wspierają.

Tworzenie live'ów to nie tylko zaprezentowanie swojej wiedzy i swoich usług czy nawiązywanie relacji. Live'y przede wszystkim pomagają uczestnikom nawiązać relacje pomiędzy sobą, chociażby wtedy, gdy dyskutują na czacie. Mogą zacząć funkcjonować jako społeczność.

Szczerze mówiąc, na początku nie spodziewałam się takiego efektu, nie sądziłam, że to może pójść w tym kierunku! Ale jestem naprawdę bardzo szczęśliwa, że tak się stało. Live prowadzisz w czasie rzeczywistym, więc możesz dyskutować ze

swoimi odbiorcami, pokazywać rozwiązania, zaplecze. Jest to cudowny format i w moim biznesie był momentem przełomowym, dzięki któremu moja działalność zaczęła się rozwijać w szybkim tempie.

## **Wygoda**

To ważne zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy bardzo dużo osób przebywa w domu i nie ma możliwości nawiązania kontaktu w inny sposób.

Twoi odbiorcy mogą siedzieć na kanapie i dzięki jednemu kliknięciu wejść na Twoje szkolenie online.

Forma video jest wygodna również dlatego, że można ją później łatwo przekształcać w inne: przez wydzielenie ścieżki audio tworząc odcinek podcastu, a transkrypcję wykorzystując jako wpis na blog.

Różnorodność form to naprawdę świetna rzecz dla odbiorców i ogromna wartość merytoryczna oraz edukacyjna.

# TWOJE DLACZEGO

Live'y są genialnym sposobem na to, żeby zwiększać zasięgi i zmniejszyć dystans pomiędzy Tobą a odbiorcami, a także przekazywać wiedzę w ciekawy sposób.

Zadałam Interaktywnym pytanie o to, dlaczego chcą prowadzić live'y.

**Dlaczego chcą je tworzyć?  
Co one mogłyby zmienić w ich życiu?**

Jakie uzyskałam odpowiedzi?

**Julia:**

*By nawiązać bliską relację.*

**Marta:**

*Żeby moja grupa docelowa mogła mnie poznać online.*

**Agata:**

*Na moich live'ach rysunkowych zaczęłam zarabiać – ku mojemu zaskoczeniu.*

**Adriana:**

*Budowa marki osobistej, zaangażowanej grupy, inspiracja dla kobiet.*

**Ida:**

*Żeby zbliżyć się do moich odbiorców. Wiele informacji jest łatwiej przekazać na live.*

**Dominika:**

*Budowa marki osobistej.*

**Kinga:**

*Łatwiej mówić, niż pisać.*

**Zastanów się:**

- **Dlaczego chcesz tworzyć video na żywo?**
- **Co ta forma mogłaby zmienić w Twoim życiu i Twoim biznesie?**
- **Jakie byłyby korzyści dla Ciebie, a jakie dla Twoich odbiorców?**

Być może przychodzi Ci do głowy, że film jest bardziej atrakcyjną formą przekazywania informacji lub że video zwiększa zasięgi, wzbudza większe zainteresowanie, a może chcesz w krótszym czasie przekazać więcej treści niż w formie tekstu lub zbudować markę osobistą.

Może chcesz pokazać siebie albo chcesz mieć namiastkę kontaktu z klientem i zyskać jego większe zainteresowanie.

Korzyści jest bardzo dużo! Czy wśród wymienionych jest także Twoja motywacja, czy może masz także inne powody, by zacząć działać z video na żywo?

Znajdź swoje dlaczego i korzyści, jakie Tobie przyniesie video na żywo. Wierzę, że to jest właśnie to, czego Ci potrzeba do działania i ruszenia z miejsca! Trzymam kciuki za Ciebie!





# OBAWY

Bałam się jak bum-cyk-cyk!

Kilka lat temu strach przed kamerą mnie paraliżował. Już wspominałam, że nie chciałam mieć kamerzysty na swoim ślubie, a gdy tylko widziałam kamerę... po prostu zamierałam!

## Karolina:

*Zróbcie na okrągłą rocznicę kolejne wesele, będzie film jak malowany.*

Teraz pewnie słałabym buziaki do kamery, obudziłaby się we mnie showmanka. Może trzeba przemyśleć ten pomysł, ale początki naprawdę nie były łatwe...

W trakcie pisania bloga Jestem Interaktywna widziałam, że coraz więcej twórców zaczyna działać z video.

Kręcenie na żywo okazało się świetnym sposobem na przekazywanie wiedzy i angażowanie społeczności.

Patrzyłam na nich i też tak chciałam! Ale bałam się tak bardzo, jakby co najmniej gonił mnie wściekły niedźwiedź brunatny.

Przyszedł jednak moment, kiedy poczułam, że najwyższy czas oswoić kamerę. Mimo strachu! Tliła się we mnie woła walki i myśl: **bój się i RÓB!**

Na początku przeprowadziłam live w grupie Jesteśmy Interaktywne. Specjalnie wybrałam wczesny poranek, by było jak najmniej osób. Szybko odpowiedziałam na kilka pytań, które pojawiły się wcześniej w grupie, i już. Jak tylko zobaczyłam, że dołączyła pierwsza osoba, to... czym prędzej się rozłączyłam!

Czy to była świetna transmisja? Zdecydowanie nie, jednak i tak okazała się przełomowa. Pierwszy krok za mną! Później próbowałam coraz częściej i częściej.

Wciąż nie było łatwo!

Na szyi i dekolcie wyskakiwały mi czerwone plamy ze stresu, trudno

mi było się uśmiechnąć! Mimo wszystko – nie poddałam się.

Dziś przeprowadzanie video na żywo daje mi prawdziwą radość. Wściekły niedźwiedź okazał się całkiem miłym i puchatym niedźwiadkiem, który da się nawet pogłaskać. Wiem, że u Ciebie też tak może być. Co więcej, pokażę Ci, jak się do tego zabrać!

Jeśli chcesz nagrywać, ale boisz się kamery, zastanawiasz się, jak wypadniesz, obawiasz się, co inni powiedzą, stresujesz się, że zaliczysz jakąś wpadkę na żywo... to wiedz, że byłam dokładnie w tym samym miejscu co Ty. Co Cię powstrzymuje?

Zmień wściekłego niedźwiedzia w puchatego niedźwiadka. Pokażę Ci na swoim przykładzie, jak to zrobić! Obawy nie muszą Cię blokować.

Możesz działać pomimo nich i ja Ci w tym pomogę! Na początek je zidentyfikuj, bo poznanie ich i zaprzyjaźnienie się z nimi ułatwi Ci działanie.

## Tylko ja mam z tym problem

Już dwukrotnie prowadziłam wyzwania o tworzeniu video na żywo i za każdym razem liczba zapisanych osób przekraczała moje oczekiwania.

Na ostatnie wyzwanie w styczniu 2021 roku było zapisanych grubo ponad 1500 osób. Wow! Ile fajnej merytoryki może powstać w polskim internecie, jeśli każda z tych osób odważy się, by tworzyć w swojej branży i w swojej tematyce ciekawe materiały!

### Asia:

*Zobaczcie, ile nas potrzebuje tej odwagi! Nie jesteśmy sami!*

Tak, i to też daje kopa do działania! Uwierz mi, nie każdy rodzi się ze smykałką do prowadzenia video na żywo. Śmiem wręcz twierdzić, że znaczna większość z nas ma z tym problem.

Ale wiesz co? Z tego powodu nie ma w polskim internecie dużej konkurencji w tej dziedzinie. Może to właśnie Ty się przełamiesz?

## Nie zawsze będzie różowo

Nic w tym złego! Na Instagramie łatwo wpaść w pułapkę wykreowanej, różowej, cukierkowej rzeczywistości.

Jeszcze gorzej jest, gdy też zaczynasz tworzyć tylko takie treści. Bo wszyscy tak robią, więc pewnie tak trzeba.

Zresztą jakoś tak głupio mówić o swoich porażkach, gdy wszyscy wokół żyją swoim idealnym życiem, prawda? Inni chwalą się sukcesami, a Ty masz po prostu wyjść i powiedzieć: „Hej, ale mi nie wyszło!” – jak to tak? Jeszcze będą się śmiać albo powiedzą, że są ważniejsze problemy na świecie niż Twoje porażki.

Przecież wiesz, że nie istnieje coś takiego jak idealny świat tylko jednej pozytywnej emocji, jednak dziwnym trafem wpadasz w tę instagramową pułapkę: albo idealnie, albo wcale. I już na starcie tracisz motywację do działania. Po co ruszać ze swoimi działaniami, jeśli nie zrobisz tego

tak idealnie jak inni? Czy jest w ogóle sens? Może od razu lepiej odpuścić?

A to przecież nie tak!

Większość osób po prostu nie pokazuje swoich błędów – z obawy przed reakcjami. A co się często okazuje? Gdy się przełamiam i powiedzą, że mają zły dzień, coś im nie wyszło, zawalili ważną sprawę, wstali lewą nogą, to inni w końcu zobaczą, że osoba, którą obserwowali, jest człowiekiem z krwi i kości. To zdejmuje presję z otoczenia.

Kiedy na stories dzielę się ze swoją społecznością informacją, że miałam gorszy dzień, to sprawia, że wiele osób się do mnie odzywa i mówi, że mają podobnie, że też im coś nie wyszło, ale że w końcu po gorszych chwilach znowu będzie kolorowo.

Nie jesteśmy sami ze swoimi problemami. Każdy się z czymś mierzy. Nawet w cukierkowym świecie social mediów warto czasem o tym wspominać.

## Nie będę znać odpowiedzi

**Dorota:**

*Obawiam się komentarzy z pytaniami, na które nie będę znała odpowiedzi.*

Boisz się, że ktoś zada pytanie, na które nie znasz odpowiedzi? Okej, zawsze może się tak zdarzyć, ale przecież nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie ever! Dzięki temu, że powiesz: „Nie umiem udzielić odpowiedzi na to pytanie, ale sprawdzę to po zakończeniu live’a i postaram Ci się odpowiedzieć” – zyskasz najpewniej szacunek swoich odbiorców.

A jeśli to będzie pytanie niezwiązane z Twoją branżą, to odsyłaj do ekspertów. Gdy ktoś zadaje mi pytanie dotyczące kwestii prawnych, nie odpowiadam na nie, bo nie jestem alfą i omegą – odsyłam do Wojtka Wawrzaka na jego blog PraKreacja lub do Ilony Przetacznik. Jak widzisz, tę obawę można bardzo łatwo obalić. Możesz przekierować pytanie do kogoś, kto zna

odpowiedź, albo poprosić, żeby powtórzył je w grupie wsparcia – wtedy inni przyjdą z pomocą. Możesz też po prostu powiedzieć, że po live’ie sprawdzisz wszystko i dasz znać. To jeszcze bardziej podkreśla Twoją autentyczność, bo nie udajesz, że jesteś chodzącą encyklopedią.

**Jeśli obawiasz się zacięcia lub paraliżu, przygotuj sobie szklankę wody. W momencie, kiedy nie wiesz, co powiedzieć, albo dostaniesz pytanie, nad którym musisz się zastanowić, powiedz: „Ach, muszę się napić” i wykorzystaj ten czas na zastanowienie.**

**Ta chwila da Ci możliwość przemyślenia odpowiedzi albo po prostu złapania wątku na nowo. Woda jest naprawdę genialną przykrywką.**



## Zje mnie stres

W tej chwili już się nie stresuję, przestałam mieć zaciśniętą szczękę, nie jestem już taka zgarbiona – jestem bardziej pewna siebie. Ale pokażę Ci, jak następowała ta zmiana, bo kiedyś to była masakra!

Zobacz, jak wyglądałam w 2017 roku podczas swojego pierwszego webinaru i jak na webinarze w 2018 roku. Rok później.

Widzisz na zdjęciu z pierwszego webinaru ogromne czerwone plamy na szyi? Nawet nie wiedziałam, że coś takiego mi wyskoczyło. Byłam tak zestresowana, że strasznie

dukałam, miałam zaciśniętą szczękę, nie byłam w stanie się uśmiechnąć – to była jakaś masakra. Byłam zgarbiona, jakby ten cały stres mnie przytłoczył. Wyglądałam, jakbym tam siedziała za karę.

Dobrze, że nie miałam dobrego oświetlenia, bo byłoby to wszystko jeszcze bardziej widać. Potem na kolejnych dwóch video na żywo obserwowaliśmy z mężem, czy czasem nie drapię się ze stresu. Ale ja nie dotykałam szyi! Ona po prostu zaczęła się robić sama z siebie czerwona! To mnie zestresowało jeszcze bardziej, bo kiedy na kolejnych webinarach widziałam siebie na podglądzie, myślałam tylko o tych plamach.



Przez długi czas ogromnie się martwiłam, że coś nie wyjdzie i posypie się technicznie. Tak! Mnie, Interaktywną, przerażały kwestie techniczne i to, że coś nie będzie działało!

To z tego stresu dostawałam gigantycznych czerwonych plam na całej szyi. Byłam ich świadoma, więc zaczynałam się jękać i robiłam się cała mokra. Oczywiście mało kto zauważał te stresowe plamy, ale ja je widziałam.

Na początku nakładałam na nie grubą warstwę fluidu, ale to nic nie dawało – wciąż je czułam. Wtedy wpadłam na pomysł, że jak plamy się pojawiają, to podłożę ręce pod szyję i oprę na nich głowę – w ten sposób zasłonię zaczerwienienia. I tak właśnie robię. Przez rok nastąpiła duża zmiana.

Włosy mi trochę urosły, pofarbowałam je i przygotowałam lepsze oświetlenie, bo plamy na szyi nie były już tak widoczne.

Stało się tak dzięki temu, że krok po kroku wychodziłam ze swojej strefy komfortu. Razem z rosnącym doświadczeniem i wprawą malały plamy biorące się ze stresu.

Co prawda po roku prowadzenia video plamy zniknęły i już tak często się nie pojawiają, ale jeśli na początku wydarzenia jest jakaś sytuacja stresowa, to lubią wracać.

Ostatni raz je czułam podczas live'a z gościem w ramach cyklu Ola Gości. Pamiętam, że gość miał duże problemy z połączeniem się na żywo i dołączył do wydarzenia dopiero po minucie, kiedy wszyscy już czekali.

Strasznie się zestresowałam i plamy wróciły. Wiedziałam już, co robić, i od razu dałam ręce pod szyję.

Aktualnie różnica jest ogromna. Nie dość, że przestałam się aż tak stresować i nie czuję się spięta, to potrafię się cieszyć tymi nagraniami.

Przełamalam strach przed kamera i występowaniem, zyskałam ogromną pewność siebie i w tej chwili czuję się zupełnie inną osobą.

Na początku byłam zgarbiona, teraz siedzę prosto. Swobodnie wypowiadam to, co chcę przekazać. Jestem też w stanie podzielić się z Tobą moimi błędami i tamtymi problemami.

Mogę to zrobić, bo przepracowałam te trudności na moich cotygodniowych (choć krótkich) live'ach. Jestem z siebie dumna, że dałam radę, bo naprawdę nie mam żadnych wrodzonych zdolności do prowadzenia spotkań na żywo – to wszystko jest wypracowane.

**Na stres pomogła mi praktyka, praktyka i jeszcze raz praktyka!**

**Źle wypadnę**

**Dominika:**

*Boję się, że to będzie wyglądało nieprofesjonalnie na fanpage'u firmowym.*

Boisz się, że źle wypadniesz?

Przygotuj wcześniej to, co będziesz mówić. Zawsze gdy prowadzę jakiś live czy webinar, mam listę zagadnień, które będę chciała po kolei omówić. Gdy się zatnę, przerwę, coś będzie nie tak, pustka w głowie, presja, nerwy – patrzę na kartkę i przechodzę do następnego punktu.

**Technologia**

**Ania:**

*Technicznie nie podołam, technika mnie przeraża.*

Ja też się tego bałam – tak, ja, Interaktywna, bałam się, że sprzęt zawiedzie albo nie będę potrafiła nad czymś zapanować.

W dalszej części e-booka zaprezentuję Ci możliwe rozwiązania technologiczne i pokażę opcje do wyboru.

Dam Ci też rady odnośnie do tego, co zrobić, kiedy sprawy pójdą nie po Twojej myśli. Oczywiście nie na wszystko mamy wpływ, ale warto

mieć plan B, z którym wyjdiesz obronną ręką z wielu sytuacji.

A poza wszystkim – pamiętaj, że to tylko technologia. Jeśli coś nie zadziała, to co z tego? Nic się przecież nie stanie.

Uśmiechnij się, przeproś swoich odbiorców i spróbuj naprawić szkody. A jeśli się nie uda – zaplanuj kolejne spotkanie, a z tego wyciągnij wnioski. Nie od razu Kraków zbudowano!

### **Ukradną moje know-how**

Obawa przed dzieleniem się wiedzą to błąd. Mam wrażenie, że około roku 2000 była taka tendencja – wiele osób wolało się nie wychylać, nie pokazywać wiedzy, bo co będzie, jak konkurencja podłapie nasze tajemnice. Ale nie o to chodzi.

W tej chwili modele biznesowe się zmieniały, i to wszędzie, na całym świecie.

To ogromna zmiana na plus, za którą idzie prawdziwy postęp.

**Dzięki temu, że dzielimy się wiedzą, naszym know-how, nie musimy się kryć przed konkurencją, tylko możemy współpracować. Możemy się wymieniać swoimi doświadczeniami, a wtedy nie powielamy błędów, które ktoś już popełnił.**

Od razu możemy zaproponować jeszcze lepsze produkty i jeszcze lepsze usługi. W tej chwili nie ma już bijatyki z konkurencją, obaw przed dzieleniem się wiedzą, tylko podawanie sobie wzajemnie ręki, dzięki czemu wszyscy idziemy wyżej i wyżej.

Kiedy zaczynałam pisać blog Jestem Interaktywna, prowadziłam biznes – tworzyłam strony internetowe dla innych. Moja firma nazywała się zupełnie inaczej, miałam na jej potrzeby



inną stronę, bo kiedy startował blog, pomyślałam, że będzie zgrzyt.

Z jednej strony tworzyłam strony, a z drugiej prowadziłam blog, na którym pokazywałam, jak to zrobić samodzielnie. Wykupiłam zupełnie inne domeny, myśląc, że jakby ktoś wszedł, żeby mnie zatrudnić, a nagle zobaczyłby kurs za 100 zł o tym, jak zrobić to samemu, to w życiu by mnie nie wynajął. Było inaczej.

Okazało się, że ponieważ na blogu dzieliłam się wiedzą i pokazywałam, jak można postawić stronę samodzielnie, już po trzech miesiącach miałam więcej zapytań ofertowych z bloga niż ze strony wizytówkowej!

To pokazuje samo przez się, że warto dzielić się wiedzą. Osoby, które być może nie mają czasu na samodzielne działanie (albo zwyczajnie nie mają ochoty się tego uczyć), zobaczą, że ten, kto dzieli się wiedzą, jest ekspertem w swojej dziedzinie, czyli warto go zatrudnić.

Tak to u mnie wyglądało – po trzech miesiącach od założenia bloga miałam mnóstwo ofert. Nie mieściło mi się to w głowie, ale wtedy zdałam sobie sprawę, że naprawdę warto dzielić się tym, co się wie.

### **Boję się wpadki**

Kolejny błąd to obawa przed wpadkami. One będą się zdarzać! Wpadek nie unikniemy. Ale i tak warto się potykać i pokazać, że mamy do tego dystans.

Poprawiamy koronę i lecimy dalej, a dzięki naszej autentyczności zyskamy sympatię odbiorców. Wspominałam o moich wpadkach, które zdarzyły mi się podczas live'ów.

A to rozkręciłam kaloryfer, a to przekręciłam nazwę – z YouTube Channel zrobiłam Chanel. Inna sytuacja była latem, kiedy zrobiło się tak bardzo gorąco, że musieliśmy otworzyć okno, bo w domu mieliśmy ponad 30 stopni, i w czasie spotkania na żywo zaczęły mnie atakować komary

i inne owady. Tak mnie obleciały, że musiałam się przed nimi bronić.

Wpadki się zdarzają i będą się zdarzały, bo to format na żywo. Ale jeśli zareagujesz z luzem i zachowasz dystans, to pokażesz swoją autentyczność i zyskasz sympatię. Nie bój się wpadek, tylko stawiaj im czoła.

Jeśli chcesz zobaczyć więcej dziwnych sytuacji, które były moim udziałem, wejdź na YouTube, gdzie wrzuciłam sześciominutową ich kompilację. Trzeba nauczyć się z siebie śmiać.

**Zobacz video ► [olag.pl/wpadki](https://olag.pl/wpadki)**

**Joanna:**

*Wpadki są OK, trzeba mieć plan B.*

Patent na wpadkę w trakcie video online? Powiedz o niej! Serio! Czasami, gdy zdarzy się nam coś stresującego, zamiast męczyć się z tym, analizować, warto powiedzieć o tym głośno, przetrwać to i w końcu poczuć ulgę. Zamienić sytuację w żart, poprawić koronę i działać dalej.

**Posłuchaj historii Gosi:**

*Jestem trenerem głosu, mam grupę na FB – obecnie 15 tys. osób, wtedy może 10–12 tys.*

*Na grupie co poniedziałek analizuję technicznie głosy moich patronów i udzielam uwag i propozycji ćwiczeń pomagających rozwijać swój głos.*

*To był lipiec, ukrop taki, jak tylko można sobie wyobrazić, a ja oczywiście nie mogłam otworzyć okna, bo z ulicy zawsze dochodzą jakieś hałasy, więc dosłownie lało się ze mnie.*

*Nie wiem, co mnie podkusiło, by ubrać dżinsowe szorty, ale po godzinie siedzenia na kanapie w jednej pozycji miałam wrażenie, że jeszcze chwila i będę miała na sobie te szorty do końca świata. Jak zwykle pożegnałam się ze społecznością, wstałam z kanapy, pochyliłam się nad telefonem, kliknęłam Zakończ, usiadłam, napiłam się wody, po czym wstałam i zdjęłam spodenki. Kiedy opadły na ziemię, spojrzałam na laptop... który pokazywał wciąż transmitowany obraz dla 20 oglądających osób!*

Jak Gosia sobie z tym poradziła? Weszła na Instagram i opowiedziała na stories, co się stało.

Gdy obnażyła swój wstyd, poczuła ulgę, a dzisiaj śmieje się z tej sytuacji i opowiada o niej innym, by zachęcić ich do działania.

### **Boję się kamery**

Obawa przed kamerą to coś, z czym sama długo walczyłam. Jak przez to przeszłam? Praktyką, praktyką i jeszcze raz praktyką.

Postanowiłam, że będę prowadziła live'y raz w tygodniu, co by się nie działo. W każdy piątek o stałej godzinie będzie live. Dzięki tej praktyce coraz mniej bałam się kamery. A skoro mnie się to udało (a totalnie zamierałam przed kamerą, tak się jej bałam), to uważam, że każdemu może się to udać.

Masz podobnie? Postaraj się wyciszyć ten strach. Niech nie przeszkadza Ci w działaniu. Nawet tym nieidealnym.

## **Schowaj perfekcjonizm do szuflady!**

### **Nikt nie przyjdzie**

#### **Ania:**

*Czy pamiętasz, ile osób przyszło na Twój pierwszy webinar?*

Teraz już nie pamiętam dokładnie, ale to było chyba 12 albo 21 osób. Nie była to wielka liczba. Jeśli boisz się, że nikt nie przyjdzie, to zaproś mamę, tatę, brata, siostrę, kolegę, koleżankę – i już będzie tłum!

Nawet jak przyjdzie tylko jedna osoba, to przeprowadź dla niej ten webinar.

U mało kogo są tłumy już na pierwszym spotkaniu, ale warto działać i się rozwijać, a z czasem słuchaczy będzie coraz więcej. To nawet dobrze, jak na początku jest mniej ludzi!

Dzięki temu będziesz mieć mniejszą presję i w bezpiecznym środowisku sprawdzisz się w tworzeniu video na żywo!

Video na żywo prowadzę od 2017 roku i choć minęły już prawie cztery lata, to nadal się boję. Często zwlekamy z czymś, bo myślimy, że zaczniemy to robić, kiedy przestaniemy się bać.

To tak nie działa! Nie przestaniesz się bać z dnia na dzień. Nie wstaniesz z łóżka w piątek, żeby stwierdzić: „Tak, dzisiaj jest ten dzień! Dzisiaj przestałam się bać! Dzisiaj to zrobię!”.

W moim wypadku przełamywanie strachu trwało bardzo, bardzo długo, dlatego teraz wciąż powtarzam motto: **bój się i rób**.

Nawet jeśli się boisz, działaj pomimo obaw i małymi krokami idź do przodu, bo dzięki temu ujarzmisz ten strach, zaprzyjaźnisz się z nim, poznasz go lepiej.

U mnie to się bardzo dobrze sprawdza – nadal się boję video

na żywo, a gdy mam jakąś dłuższą przerwę między nagraniami, to zaczynanie od nowa wciąż jest dla mnie niekomfortowe.

Mimo to, gdy na szali kładę z jednej strony moje obawy, a z drugiej wartości i korzyści dla mnie i dla moich odbiorców, to ta druga szalka jest znacznie cięższa. W tym rozdziale mówiłam wiele o korzyściach. Uważam, że ocena tego, co video na żywo może nam dać, dokąd nas może zaprowadzić – zobaczenie tego z szerszej perspektywy – to ważny element.

**Uwierz, że tych korzyści jest dużo więcej niż strachów! Gdy to zobaczysz, zyskasz motywację do tego, żeby pójść do przodu, zrobić pierwszy, drugi, trzeci, czwarty krok i zaakceptować, że te oswojone strachy być może nawet zostaną z Tobą na zawsze.**



**Moje obawy przyjął  
jako część siebie.  
Do tej pory, gdy na  
przykład prowadzę  
webinar, siedzą  
mi na ramieniu.  
Jednak teraz je  
znam i pomimo ich  
obecności cieszę się  
na kolejne spotkanie  
na żywo.**

Bardzo pomaga praktyka i niewypadanie z rytmu. Nawet Ola Budzyńska mówiła po dłuższej przerwie, że stresuje się przed webinarom, bo dawno żadnego nie prowadziła. Im częściej się to robi, tym mniej się człowiek obawia i tym mniejszy jest stres. Trzeba wychodzić ze swojej strefy komfortu.

### **Samanta:**

*...nawet Ola Gościński miewa wpadki.*

Nie „nawet Ola”, tylko „zwłaszcza Ola”! Ja się bardzo często

przewracam, ale podnoszę się i idę dalej. Nie pisałabym tego do Ciebie, gdyby nie moje wpadki. Ale gdybym ciągle zwlekała ze startem, to też by mnie tu z Tobą nie było. Uczestnicy mojego wyzwania, zapytani o obawy związane z tworzeniem video na żywo, tak odpowiadali:

- *Najgorzej jest zacząć.*
- *To nie tylko wyjście, ale wręcz pogwałcenie mojej strefy komfortu. Ale wiem, że muszę to zrobić.*
- *Mam obawy tylko pod względem technicznym, że coś się nie załączy. Już kilka razy się tak zdarzało podczas moich live'ów. Wiem już, jak z tego wybrnąć, ale to moja główna obawa przed transmisją.*
- *Pewnie, że są obawy! Ja się boję, że nikt nie będzie chciał zadawać pytań albo że się zatnę i będzie jedna wielka cisza.*

Obawiamy się mnóstwa błędów, które możemy popełnić – i przez to zwlekamy. A tak naprawdę jest tylko jeden błąd, jeśli chodzi o video na żywo. Taki największy, karygodny. Wiesz jaki?

## Największym błędem przy prowadzeniu live'ów jest ich nieprowadzenie!

Wymyślasz obawy – kolejne i kolejne – a za pięć lat obudzisz się, gdy już wszyscy będą prowadzić live'y, a Ty będziesz nadal czekać. To zwlekanie jest największym problemem.

Zazwyczaj najbardziej żałujemy w życiu niewykorzystanych okazji.

Rzadko żałujemy, że czegoś spróbowaliśmy, nawet gdy się nie udało. Nie robimy sobie wtedy wyrzutów, że podjęliśmy próbę. Najgorsze jest niezadowolenie z tego, że znowu nie wyszło się ze swojej strefy komfortu: „znowu się bałam”, „znowu mój lęk mnie pokonał”.

**Aga:** *Największy błąd to zwlekanie.*

**Nie popełnij błędu! Bój się i rób!**



# SYNDROM OSZUSTA

**Zuza Milewska** – psycholożka społeczna oraz trenerka umiejętności psychospołecznych. Prowadzi profil na Instagramie @panirysolog, na którym znajdziesz narzędzia do pracy nad swoim rozwojem osobistym oraz ciekawostki, opisy eksperymentów i teorie z zakresu psychologii.

Jakie myśli Ci towarzyszą, kiedy wspominasz wszystkie swoje osiągnięcia i sukcesy? Czujesz dumę, satysfakcję? Klepiesz się po ramieniu, mówiąc „Dobra robota!”? Czy raczej masz wrażenie, że to wszystko jest czystym przypadkiem, po prostu jakoś Ci się udało?

Jeśli skłaniasz się ku tej drugiej wersji, być może siedzi w Tobie oszust...

Syndrom oszusta to poczucie bycia niekompetentnym w tym, co się robi. To przeświadczenie o braku wiary we własne możliwości.



Przekonanie, że nasze osiągnięcia to wcale nie tak dużo, tak naprawdę nic, tylko ludzie wokół nas jeszcze tego nie wiedzą. To odczuwanie wewnętrznego stresu, że oszukujemy nasze otoczenie co do tego, kim naprawdę jesteśmy.

Pod wpływem oszusta mierzysz się cały czas z myślami, że nie zasługujesz na pochwały i uznanie. Ciężko Ci zaakceptować swój sukces, przypisujesz go czynnikom zewnętrznym (np. wyczuciu czasu czy pomocy innych ludzi) zamiast swoim umiejętnościom i wiedzy.

Wątpisz w swoją inteligencję, a jeśli ktoś uważa inaczej, uznajesz, że się myli, chce być miły

albo świetnie dał się nabrać. Nawet pomimo zewnętrznych dowodów swoich osiągnięć uważasz, że masz więcej szczęścia niż rozumu.

Skąd się bierze oszust w Twojej głowie? Teorii jest wiele.

Jedna z nich mówi, że powstaje on w dzieciństwie, kiedy stawiane są nam nierealne lub nieadekwatne oczekiwania (przynosisz 4 z klasówki, a w domu słyszysz pytanie „Dlaczego nie 5?”) lub gdy rodzice porównują nas z innymi i w tych porównaniach zawsze wypadamy gorzej. Tworzy to przekonanie, że cokolwiek człowiek zrobi, nigdy nie będzie dość dobry.

Kolejną przyczyną może być sposób, w jaki się uczymy. Początkowo wszystko jest nowe i ciekawe, a nasza motywacja wysoka, stąd każda przyswojona wiedza daje nam poczucie szybkiego rozwoju.

Z czasem, kiedy stajemy się ekspertami w danej dziedzinie,

możemy zacząć mieć wrażenie stania w miejscu, braku tego rozwoju. Internet również ma swój wpływ na powstanie syndromu oszusta. Możesz w nim znaleźć wszystko, dostęp do informacji jest nieograniczony. Kiedy przed nami rozciąga się ocean możliwości, widzimy, ile nam brakuje do zdobycia całej wiedzy z danego obszaru.

Dodatkowo nauka postępuje tak szybko, że zawsze będzie coś, czego nie wiemy, co może generować niepewność i stres. A media społecznościowe i ich wyidealizowany świat wzbudzają poczucie, że inni są ładniejsi, mądrzejsi, bardziej inteligentni, robią wszystko lepiej i szybciej.

Nie wiem, czy to Cię pocieszy, ale ponad 70% populacji ma swojego oszusta! Niektórzy słyszą jego głos cały czas, u innych uaktywnia się w określonych okolicznościach. Tom Hanks, Emma Watson, Terry Pratchett, Neil Gaiman, Albert Einstein... na pięć osób, które osiągnęły sukces, dwie uważają siebie za oszusta!

Może się zdarzyć, że całą energię spożytkujesz na udowadnianie sobie, że jest okej, że przecież masz kompetencje do tego, co robisz, a na faktyczne działanie nie zostanie Ci już dużo pary.

Twoja efektywność i skuteczność pracy spadną, podobnie jak samoocena. Może być również tak, że paradoksalnie oszust będzie pchać Cię do przodu.

Im bardziej czujesz swój brak kompetencji, tym mocniej przykładasz się do pracy i samorozwoju.

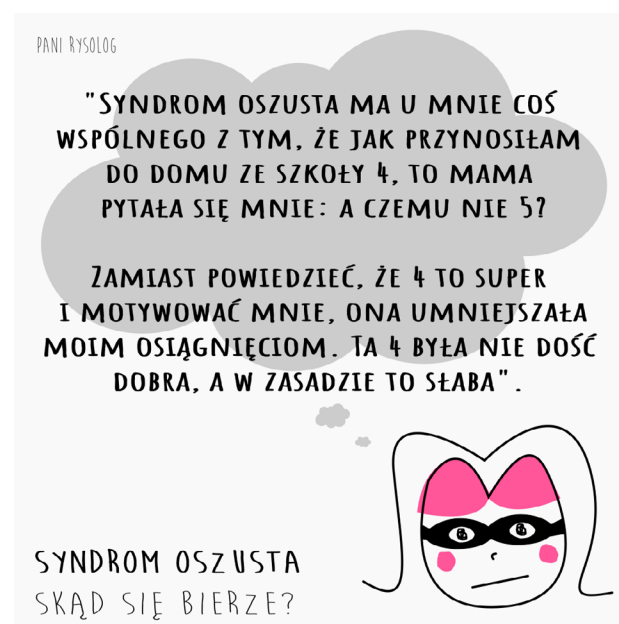
Tylko uważaj, żeby nie popaść w pułapkę perfekcjonizmu!

## Jak uciszać wewnętrznego oszusta?

**1. Patrz na fakty** – wypisz swoje osiągnięcia, umiejętności, sukcesy. Przypomnij sobie, co trzeba było zrobić, żeby znaleźć się tu, gdzie jesteś.

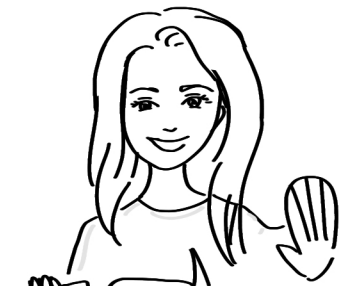
**2. Zaufaj innym** – wysłuchaj pochwał, przyjmij komplementy i uwierz w nie. Uwierz, że inni ludzie nie są idiotami i widzą Twoje kompetencje. Wypisz pozytywne informacje zwrotne, które pamiętasz.

**3. Zamień słowa** „może”, „nie mam pewności”, „wydaje mi się” na „wiem to”, „moje zdanie jest takie”, „mam pytanie, ale wiem, że nie tylko ja się nad tym zastanawiam”.





# CZY VIDEO NA ŻYWO JEST DLA CIEBIE?



SAMA MIAŁAM KIEDYŚ PROBLEM Z NAGRYWANIEM VIDEO

WARTO OGLĄDAĆ INNYCH TWÓRCÓW LIVE, BO TO NAS MOTYWUJE!



PORÓWNUJ SIĘ TYLKO Z POCZĄTKAMI TYCH, KTÓRZY TERAZ SĄ DOBRZY.



## DLACZEGO WARTO ROBIĆ LIVE?

BUDOWANIE ZAANGAŻOWANIA

WIĘKSZA SPRZEDAŻ

PROMOCJA SIEBIE/ BIZNESU

ZWIĘKSZANIE ZASIĘGÓW

ROZWÓJ OSOBISTY - WZRASTA POCZUCIE WARTOŚCI I WIARA W SIEBIE

ZMNIEJSZANIEN dystansu - POKAZUJEMY JACY JESTEŚMY

## CO MI DAŁY LIVE?

✓ **SPÓŁECZNOŚĆ** JESTEŚMY INTERAKTYWNE

✓ **ZWIĘKSZENIE SPRZEDAŻY KURSÓW**



✓ **WYDANIE KSIĄŻKI**

✓ **OGROMNĄ SATYSFAKCJĘ**

✓ **PRZEZWYCIĘŻENIE STRACHÓW**

✓ **SZYBSZE TWORZENIE MATERIAŁÓW**

## CO ZYSKUJĄ ODBIORCY?

✓ **MOŻLIWOŚĆ ZADAWANIA PYTAŃ**

**...I ODPOWIEDZI OD RAZU**

✓ **WYGODNA FORMA VIDEO**



✓ **NOWA WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI**

✓ **LOKALIZACJA - SPOTYKAMY SIĘ ONLINE**

## TYPY LIVE

POGADANKA

PULPIT/PREZENTACJA



TALK SHOW

RELACJA Z WYDARZENIA

ZAPLECZE

WYWIAD

OP KUCHNI

SPRAWDŹ!

[OLAG.PL/WYZWANIE](http://OLAG.PL/WYZWANIE)

**PODOBA CI SIĘ?  
CHCESZ WIĘCEJ?  
ZGARNIJ PEŁNEGO  
E-BOOKA!**

► [olag.pl/ebook-video](https://olag.pl/ebook-video)

**CHCĘ E-BOOKA!**