

GRANDES EMPRESARIAS E SUAS HISTÓRIAS

O objetivo deste vídeo é para a banca avaliadora ter mais informações sobre a empresária e sua empresa.

Todas as inscritas deverão gravar de um vídeo simples de até 3min, contando sua trajetória empreendedora.

O vídeo deverá ser gravado e enviado junto com a inscrição do relato, no período já estabelecido, sob pena de desclassificação.

Obs. Somente a candidata deverá dar o depoimento neste vídeo, sem envolver familiares e/ou colaboradores.

COMO GRAVAR SEU VÍDEO

1. Posição do Celular

Prefira a posição horizontal (paisagem), para uma aparência mais equilibrada, esse modo é ideal para YouTube, Facebook, e apresentação profissional.

2. Iluminação

Quando utilizar luz natural, grave próximo a janela, mas evite a luz direta no rosto para não criar sombras fortes.

Se optar por iluminação artificial, use uma luz frontal para manter o rosto bem iluminado. Evite luzes acima ou atrás de você para não criar sombras indesejadas.

3. Estabilidade da Câmera

Use um tripé, ou apoie o celular em uma superfície estável para evitar tremores.

Se estiver segurando o celular, mantenha os cotovelos próximos ao corpo para mais firmeza.

4. Enquadramento e Áudio

Deixe a câmera na altura dos olhos para um ângulo natural.

Evite muito espaço acima da cabeça (deixe um pequeno espaço no topo da tela).

Centralize-se ou use a regra dos terços (deixe seu rosto levemente deslocado para um lado da tela).

Grave em um ambiente silencioso para evitar ruídos externos.

Se possível, use um microfone de lapela para melhorar a qualidade do áudio.

Se estiver longe da câmera, fale um pouco mais alto e articule bem as palavras.

Faça um pequeno teste para ver como está a imagem, o áudio e o enquadramento.

5. Roteiro e Expressão

Estruture o que vai dizer com início, meio e fim. Pode ser assim:

Introdução: Apresente-se e diga sobre o que vai falar.

Desenvolvimento: Conte a história com detalhes interessantes.

Conclusão: Deixe uma mensagem inspiradora ou um aprendizado.

Use uma Estrutura Clara (Roteiro Enxuto)

Para um vídeo de 3 minutos, siga este modelo:

0:00 – 0:30 (Introdução): Quem é você e sobre o que vai falar?

0:30 – 2:00 (História principal): Conte o desafio, a superação, realização e o aprendizado.

2:00 – 3:00 (Conclusão): Reforce o impacto da sua história e o que os outros podem aprender com ela.

Fale de forma natural e com energia. Olhe para a câmera para criar conexão com o público. Sorria quando apropriado, use gestos naturais e mantenha uma postura confiante.

Evite ficar parado como uma estátua, use a expressão facial para enfatizar emoções.

6. Seja Objetivo e Envolvente

Evite enrolação: Vá direto ao ponto, começando com algo impactante.

Ganhe a atenção nos primeiros segundos: Comece com uma frase forte ou uma pergunta instigante, como:

- "Você já imaginou transformar um pequeno negócio familiar em um grande sucesso?"
- "Eu enfrentei um grande desafio no meu empreendimento e aprendi uma lição valiosa..."

7. Teste o Tempo

Antes de gravar a versão final, cronometre um ensaio para garantir que tudo caiba nos 3 minutos sem pressa.

Essas dicas vão deixar seu vídeo **impactante, profissional e dentro do tempo!**