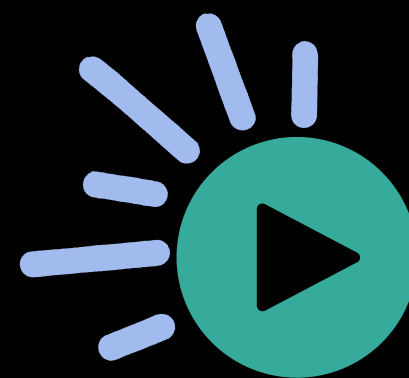


WORKSHOP

# PERFORMANCE EM VÍDEO

Hub4You®



Must Play



Must Play











Por que escolhi ser .....



O momento mais emocionante....

Aconteceu o que eu não imaginava....

Essa história você precisa saber...

Hoje eu faria diferente .....





- fase da vida
- momento histórico
- lugar
- objeto
- filme /peça /livro
- indústria/empresa
- celebridade

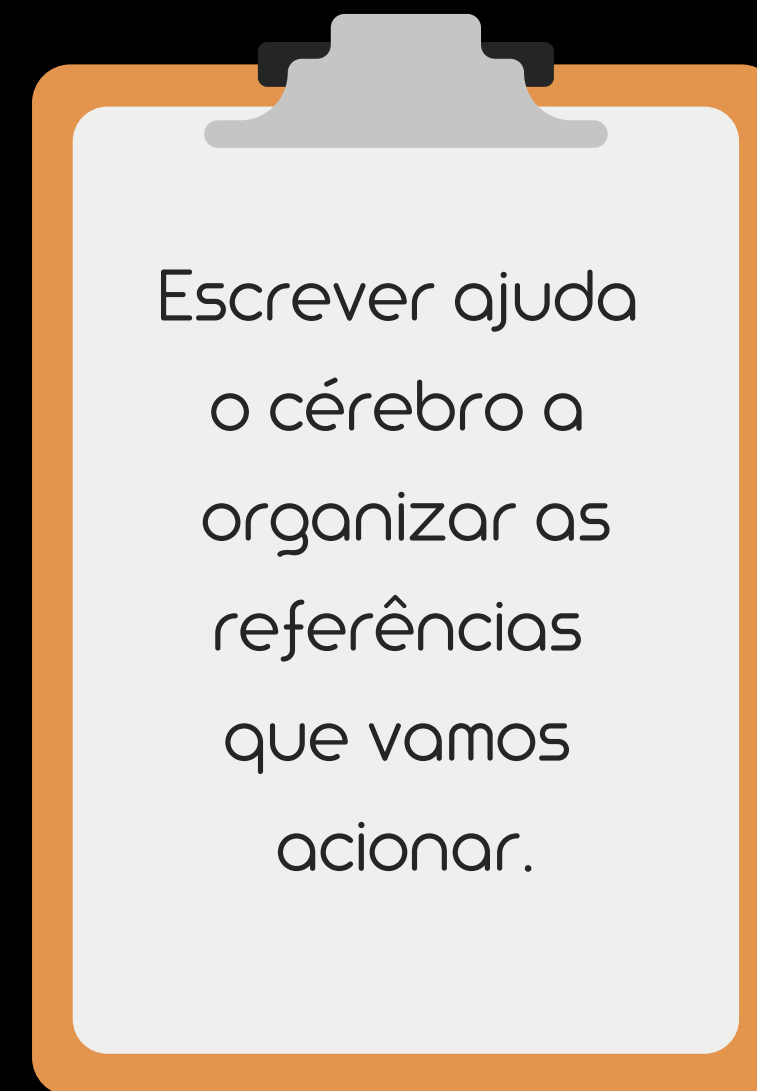
- profissão
- pessoas
- biografia
- evento
- música
- poema
- cultura pop



- vulnerabilidade
- confiança
- surpresa /inesperado
- confirmação
- quebra de padrão
- reflexão
- sucesso
- fracasso
- superação
- agilidade
- desafio
- encontros/ desencontros
- espiritualidade
- companheirismo

- aprendizagem
- trabalho em equipe
- coragem
- inovação
- força
- crise
- dor
- aventura
- amizade
- liberdade
- tragédia natural
- violência
- compensação
- espontaneidade
- amor
- empatia

- motivação
- razão X emoção
- curiosidade
- mistério



# ESPONTANEIDADE



01

MINUTE

00

SECONDS







## ESTILO PESSOAL DE APRESENTAÇÃO

## SEU JEITO DE SER VAI PRA TELA

Identifique uma situação que você  
se sente à vontade em falar

Perceba como você se expressa: tom de voz,  
olhar, gestos, postura, estilo de frase

Perceba o que faz você se sentir  
à vontade nessa situação. É sobre confiança.

Perceba o que passa na sua cabeça nesse momento:  
passado, futuro, causa, consequência

Pontos a melhorar sem perder a  
identidade: suas expressões naturais



Todos os direitos reservados Mediapool. 2024

3



Must Play



01

MINUTE

00

SECONDS







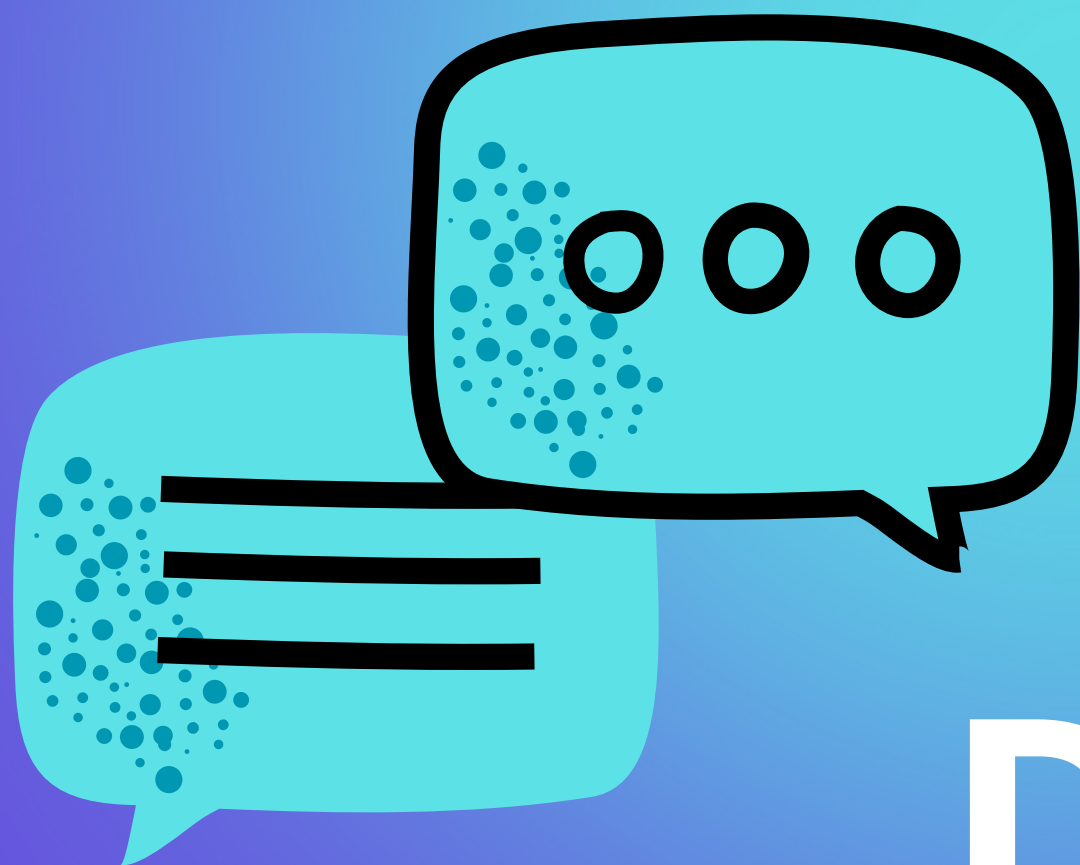
01

MINUTE

00

SECONDS





# DINÂMICAS



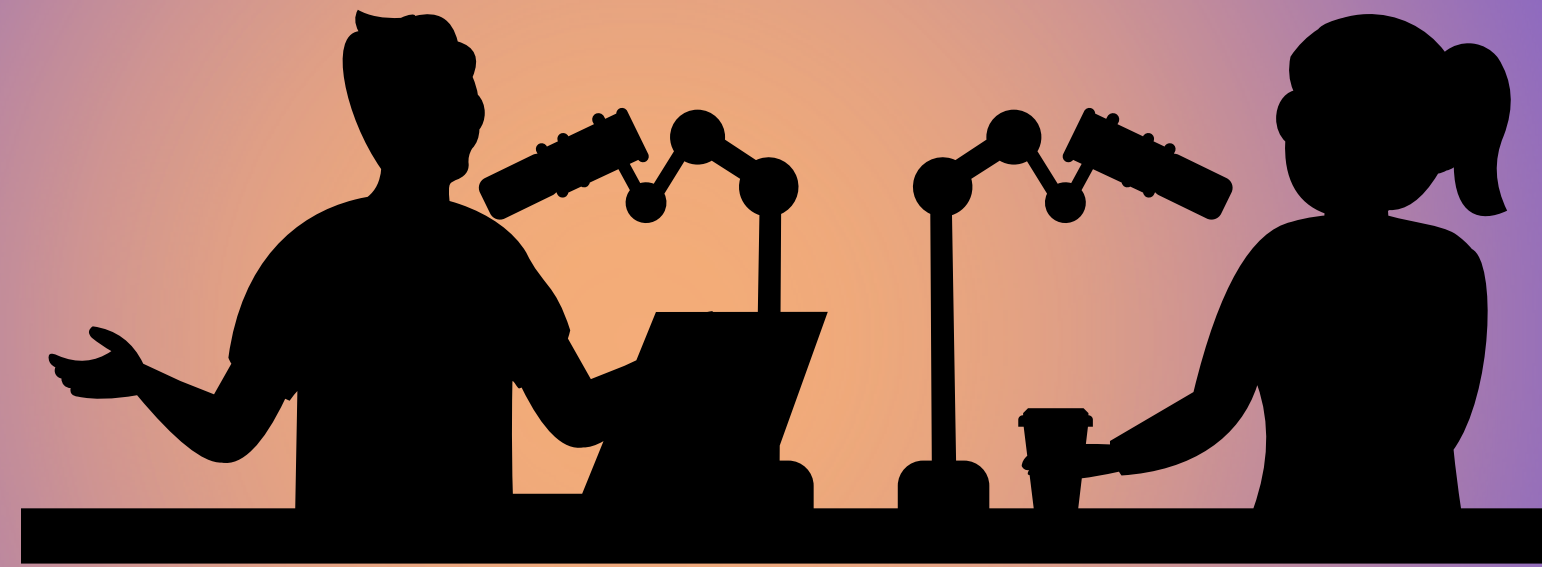
# Entrevista SOZINHO



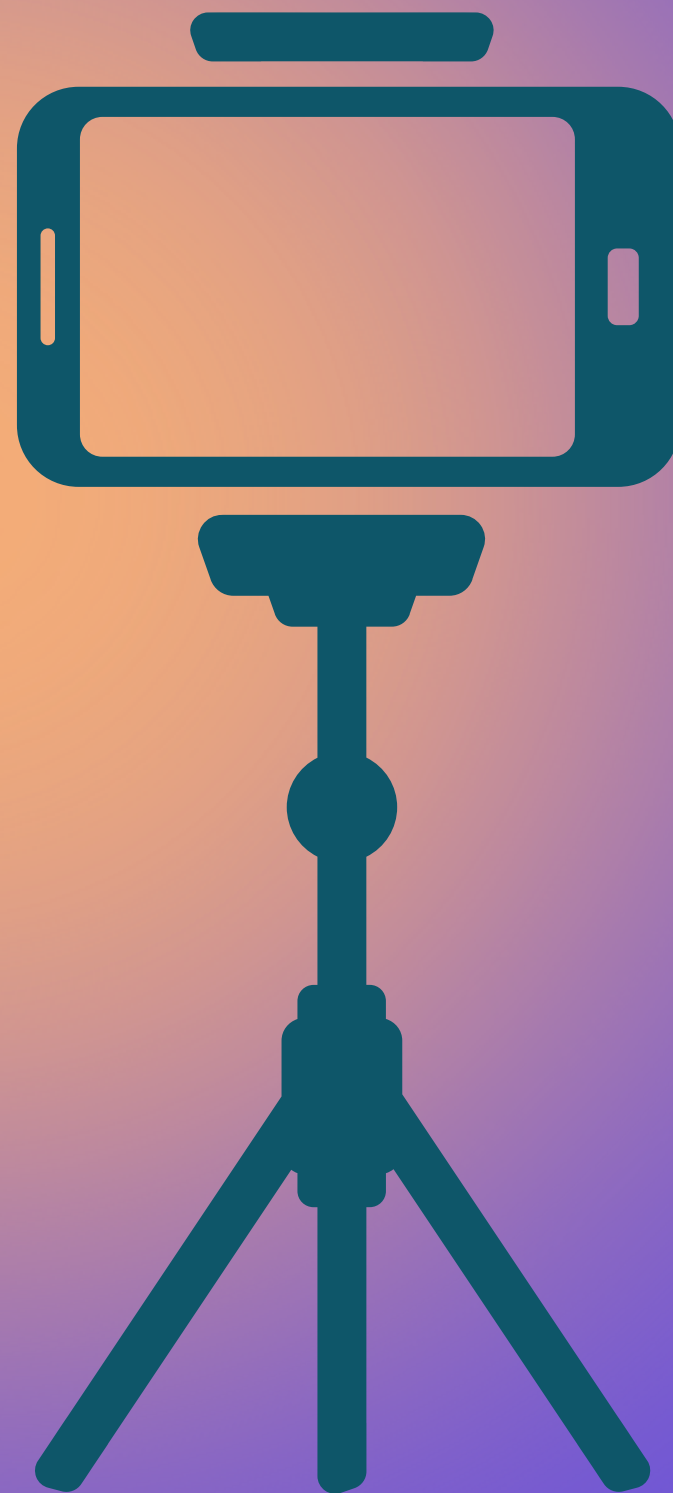




# Entrevista VÁRIAS PESSOAS



# VIDEOCAST









# DOMINANDO AS EMOÇÕES



# HORMÔNIOS DA FELICIDADE







**OXITOCINA**



**ENDORFINA**  
movimentar c/ energia





**DOPAMINA**  
completar objetivos





**SEROTONINA**

**massagem**

# **EQUILIBRE PELO CONTRASTE**





**ache o seu**  
**RITUAL**



## ESTRATÉGIA DE PREPARAÇÃO MENTAL

Identifique seu sentimento e verbalize

Identifique sintomas físicos e combata com contraste

Faça uma ficha de tópicos em frases e releia

Distraia sua cabeça pensando em coisas simples  
que você consegue fazer com facilidade

Libere hormônios da felicidade: anote suas preferências





**VAMOS PRO  
ESTÚDIO !**

# **ENTREVISTA EM GRUPO**

**tema: conciliar trabalho  
e bem-estar**



# **ENTREVISTA INDIVIDUAL**

**tema: história de sucesso**



## AUTOFEEDBACK

COMO ME  
SENTI ANTES

COMO ME  
SENTI DURANTE

O QUE POSSO  
MUDAR PARA  
A PRÓXIMA

## FEEDBACK

O QUE  
OBSERVARAM  
DE POSITIVO

O QUE  
TRABALHAR





**COMO  
CRIAR  
ATENÇÃO**

## COMO CRIAR ATENÇÃO



C.....



C.....



E.....



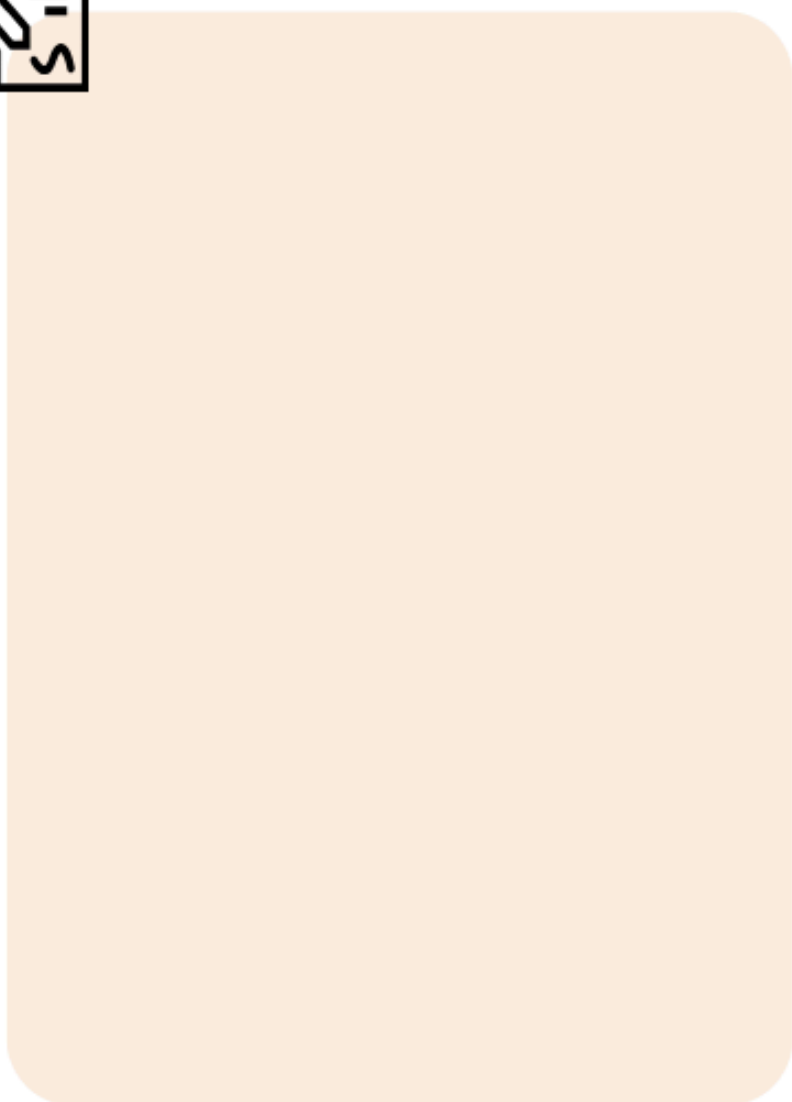
Todos os direitos reservados Mediapool. 2024

# 3 elementos FUNDAMENTAIS

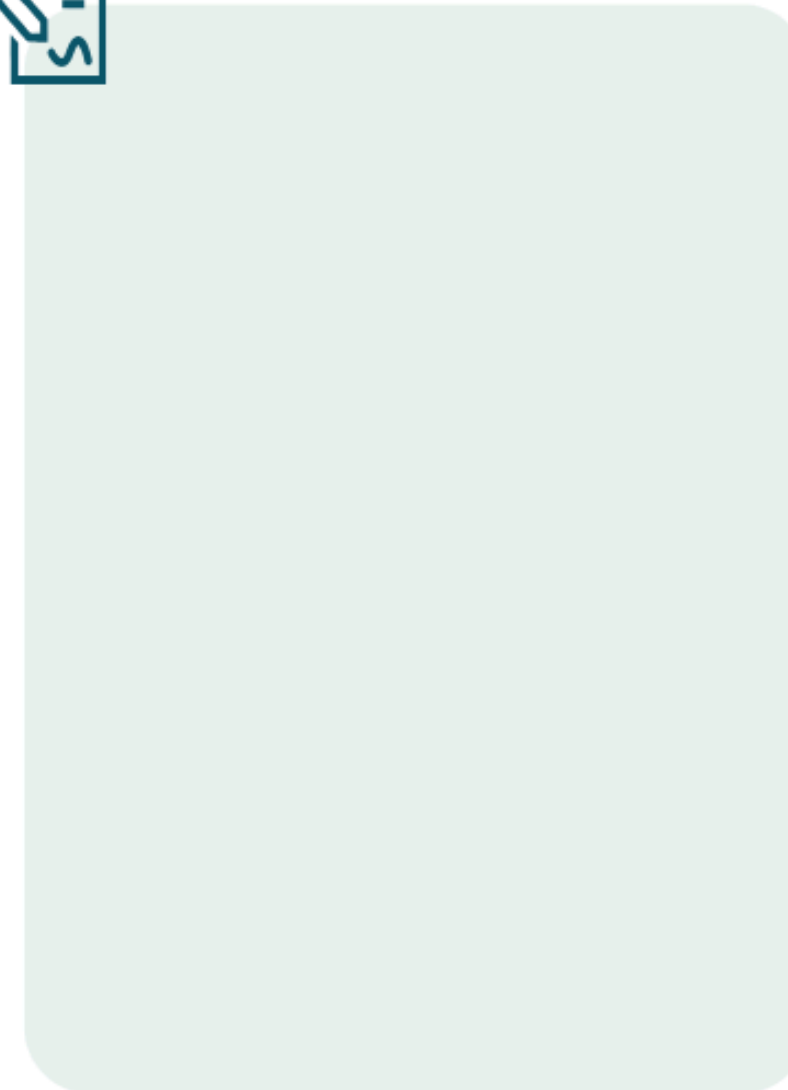




## DICAS DE ATENÇÃO E ENGAJAMENTO NO INSTAGRAM



## DICAS DE PRODUÇÃO DE VÍDEOS E ENTREVISTADOS



Todos os direitos reservados Mediapool. 2024







## TODO VÍDEO É UMA HISTÓRIA

Colecione seus momentos

Resuma suas histórias em uma linha

## POR QUE CONTAR AGORA?



## PONTE COM PERSONAS

Para que sua mensagem engaje, você precisa ajustá-la à linguagem das personas que quer atingir. Considere:

Palavras que elas usam

Exemplo do mundo delas

Músicas que ouvem

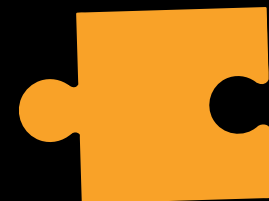
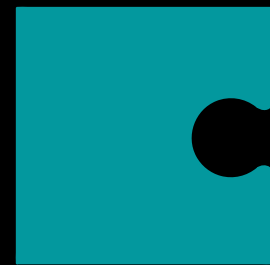
Formatos mais consumidos

O que interessa a elas conquistar/ diversão





# início

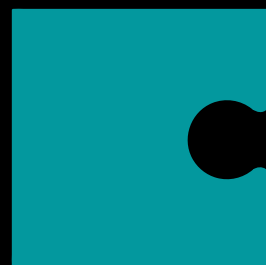
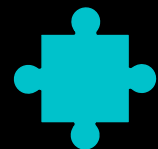


**Gancho:** twist de emoção / provocação

**Match:** a sua ideia no mundo da pessoa

**Chamado :** expectativa e recompensa

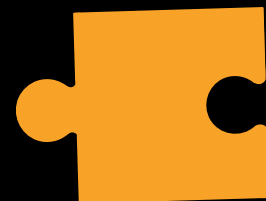
# início



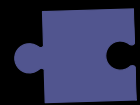
**Gancho:** Você tem cometido o pior erro de comunicação sem perceber.



**Match:** E esse ensinamento simples vai trazer mais resultados com menos esforço.



**Chamado :** Não precisa quebrar a cabeça de como fazer o outro prestar atenção, quando esse video acabar, você vai estar pronto para engajar cada pessoa, mesmo que elas sejam muito diferentes.



# início meio



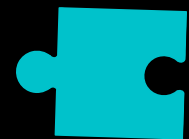
o que é:/ como é problemática



como pode ser: transformação e visão de futuro -  
( não mostre tudo ainda)

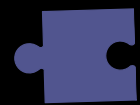


objeção : liste o que a pessoa pode estar  
pensando naquele momento como razão  
para não concordar: falta tempo, \$\$, ... E  
contraponha com a narrativa positiva.



Must Play





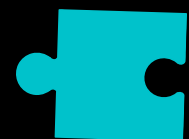
# início meio



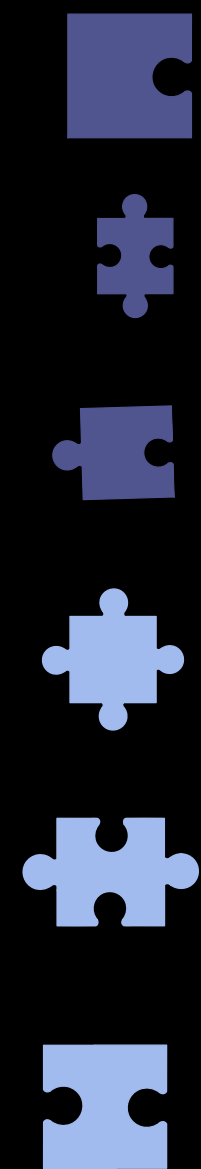
o que é:/ como é você usa as suas palavras e seus referenciais para compor a mensagem, mas as pessoas têm referenciais diferentes e podem interpretar de forma diferente a mesma mensagem.



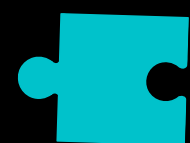
como pode ser: ao mapear como o outro se comunica e moldar sua mensagem a como o cérebro dele funciona, você entra no mundo dele e comunica melhor. Como assim?



objeção: você deve estar pensando: ah muito difícil entrar no mundo de cada um... mas para quem nunca dirigiu também é difícil ver todos os sinais... e a gente consegue com treino. \*



# início meio fim



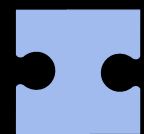
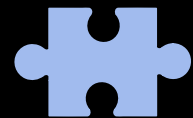
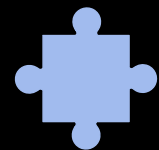
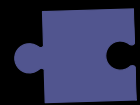
**recompensa 1:** entregue uma parte do que você prometeu. Faça o link com uma memória do público.



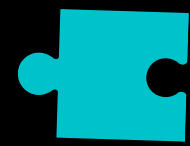
**recompensa 2:** vá mais fundo, entregue mais linkando com recompensa 1 para criar um desenrolar.



**call to action:** incentive a agir e ressalte o ganho com essa transformação.



# início meio fim



**recompensa 1:** Quer ver como é simples? Ao pesquisar seu público, anote as palavras e expressões que eles falam - anote e use para pontuar suas ideias. Tem mais.



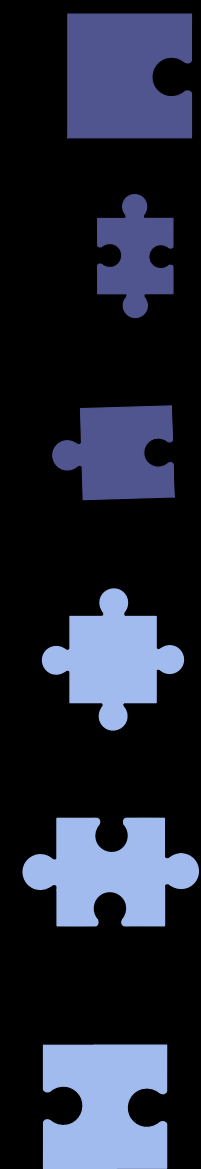
**recompensa 2:** Observe outros hábitos, além da palavras e use metáforas ou imagens mentais que façam referência a eles para apoiar sua ideia.



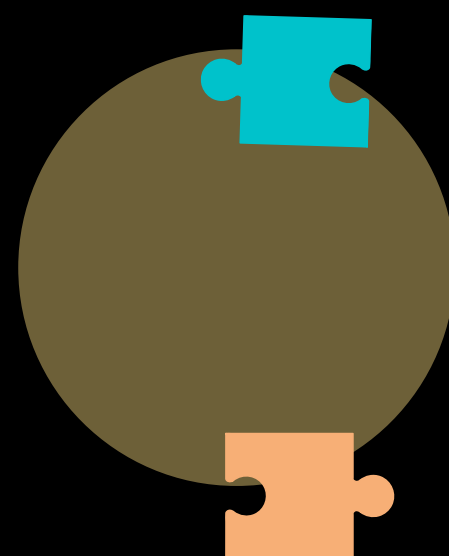
**call to action:** comece devagar, escolha alguém . 3 palavras, um hábito e teste essas âncoras para ajudar uma tomada de decisão simples, algo que essa pessoa não aceitou antes e pode aceitar agora. Um café por exemplo. Depois me conta.







# início meio fim



**recompensa 1:** Quer ver como é simples? Ao pesquisar seu público, anote as palavras e expressões que eles falam - anote e use para pontuar suas ideias. Tem mais.

**recompensa 2:** Observe os hábitos e use metáforas ou imagens mentais que façam referencia a eles para apoiar sua ideia.



**call to action:** direcione e incentive a agir e ressalte o ganho com essa transformação. Ou deixe uma provocação em aberto.

PLAYBOOK - INSTAGRAM 90 SEG

anote seus elementos

tema geral e objetivo

tom de voz :



# BÔNUS DE COMPRA

além do workshop você vai ter acesso aos bônus extras

01.

SEU PERFIL

**MINI EBOOK COM SEU PERFIL PESSOAL DE PERFORMANCE, DESENVOLVIDO NOS TESTES INDIVIDUAIS QUE FAREMOS JUNTOS.**

seus pontos fortes, seus desafios e uma seleção de técnicas sob medida para você aperfeiçoar dia a dia sua performance.

LIBERADO NO DIA  
17/12

02.

TEMPLATES

**TEMPLATES NO CANVA PARA VOCÊ MONTAR SEUS ROTEIROS DE VÍDEO E GANHAR AGILIDADE E PERSUASÃO**

com eles, fica mais fácil você organizar seu pensamento na hora de fazer o roteiro e lembrar de colocar os pontos de atenção. e conexão com seu público.

48 HORAS

03.

MARCA PESSOAL

**WORKSHOP: APRENDA A PLANEJAR AS SUAS AÇÕES DE MARCA PESSOAL PARA 2025, SEM SOFRER.**

um workshop extremamente ágil para você fazer sua marca pessoal decolar em 12 meses. Vamos fazer juntos, sob medida para cada um dos seus objetivos.

A PARTIR DE  
14/01

04.

GRUPO DE MENTORIA

**MENTORIA INDIVIDUAL, ACESSADA PELO GRUPO DE WHATSAPP E DICAS PERSONALIZADAS DURANTE TODO 2025**

com eles, fica mais fácil você organizar seu pensamento na hora de fazer o roteiro e lembrar de colocar os pontos de atenção. e conexão com seu público.

ATIVO



# NO PACOTE VIP

além do pacote anterior você terá:

de R\$ 3.557,00 por

**R\$ 1.277,00**

ou 5 X

**R\$ 286,77**

no pix parcelado



**3 sessões de mentoria individual**



**3 vídeos de até 90 seg prontos para publicar**



**1 hora de gravação no estúdio**



**um dos nossos coachs orientando a gravação**

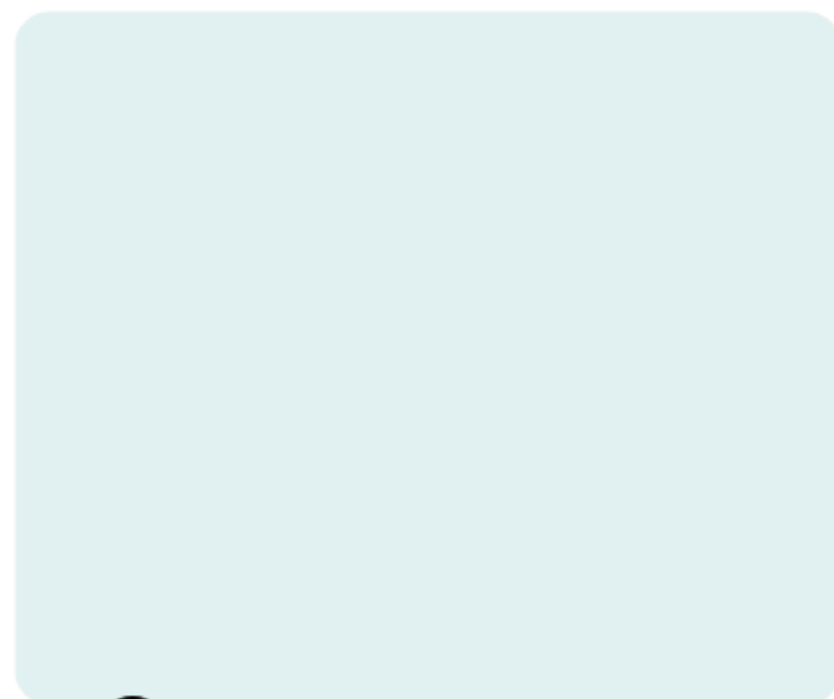
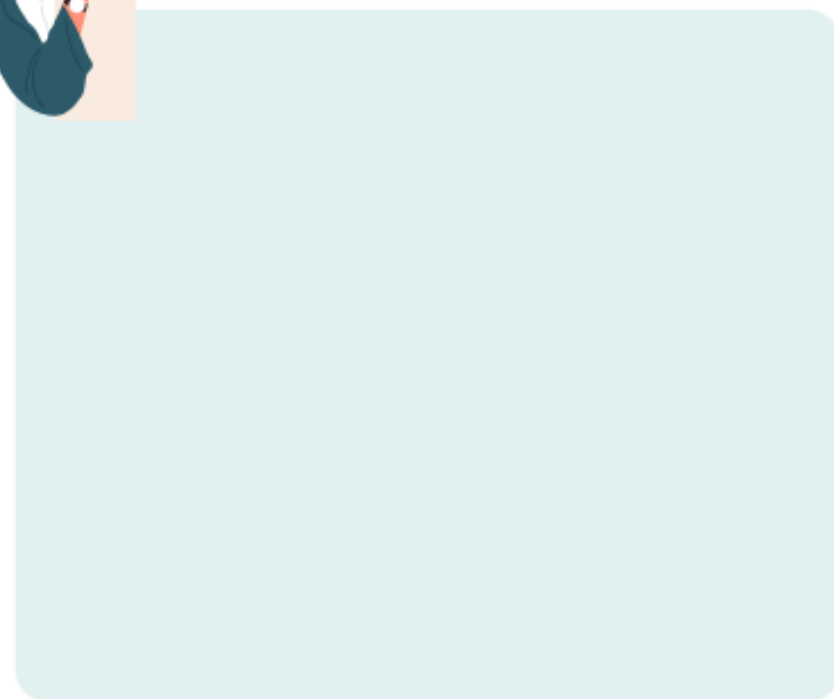


**PODCAST**



## tirando do papel para a FALA

### 2 técnicas



Todos os direitos reservados Mediapool. 2024









cuidados com áudio,  
luz e ambiente

•REC