

WEB TV



CAP UN JOUR, CAP TOUJOURS... ET TOI ?

Descripción del programa

El programa " Una vez capaz, siempre capaz y tú...? " es una nueva herramienta para ayudar a las personas a darse cuenta de que pueden ser una inspiración para los demás. Desentierra a los "héroes cotidianos" hablando de superarse a uno mismo sin caer necesariamente en lo extraordinario. Anima a la persona que hace el vídeo a mirar a su alrededor espontáneamente en busca de historias inspiradoras de la vida cotidiana.

Áreas temáticas

- El poder de acción
- Héroes cotidianos

Objetivos del programa

- Descubrir que ya hemos desarrollado nuestro poder de acción
- Desarrollar encuentros con las personas que nos rodean

Duración de los episodios

Entre 1 y 2 minutos

Etapa 1: Preparación y redacción del episodio

Duración de la etapa: 15 minutos

Este programa se divide en temporadas. Cada temporada la lleva una persona y consta de 2 a 5 episodios.

Por ejemplo: la temporada de Alex - 2 episodios:

Episodio 1

Plantilla: Intro

Autorretrato de Alex 1

Plantilla: ¿Transición y tú?

Retrato del Sr. X

Plantilla: Outro

Episodio 2

Plantilla : Intro

Autorretrato de Alex 2

Plantilla: ¿Transición y tú?

Retrato de la Sra. Y

Plantilla : Outro

- Alex graba entre 2 y 5 autoentrevistas contando situaciones en las que pudo hacer algo (personal, profesional o de otro tipo) que puede servir de inspiración a otros. Para grabar estos videos, Alex podrá inspirarse en los 5 temas del proyecto Hope In Us: Esperanza, Salud, Derechos Culturales, Digital y Resiliencia.
- Cada video irá seguido de un testimonio en forma de micro-trotulia de una persona de su entorno (personal, profesional u otro).
- Duración: autoentrevista: 30 segundos máximo - video total máximo 1'30.

Etapa 2: Imagen y escenografía

Duración de la etapa: 10 minutos

• Material necesario

| | |
|-------------------|---|
| Image | <ul style="list-style-type: none">• Smartphone• estabilizador o pértiga |
| Sonido | Si es posible, un micrófono de solapa, con o sin cable. |
| Luz | Luz natural |
| Accesorios | Un objeto que hará las veces de micrófono y será el hilo conductor humorístico de toda tu temporada |

- **Antes de empezar**

- **Encuentra un micrófono**

- Elige un objeto que haga las veces de micrófono. Este objeto, convertido en micrófono, aparecerá en todos tus vídeos (autoentrevista y micro-trottoir). Será el hilo conductor (ligeramente humorístico) de tu temporada.

- **Si tienes un micrófono de corbata**

- descarga la app del micrófono en tu teléfono
- Conecta tu micrófono de corbata en bluetooth, entonces será reconocido por el software
- Coloque su micrófono de corbata a menos de 30 cm de su boca. Coloque el micrófono en la parte exterior de la ropa para limitar el ruido del roce.
- No olvide instalarlo y no olvide recuperarlo cada vez que lo utilice.

Etapa 3: Rodaje

Duración de la etapa: 30 minutos

Etapa 1: Construye tu propia respuesta para conseguir contar en 30 segundos como máximo cada una de tus autoentrevistas

- Cuenta en 30 segundos como máximo (puede ser menos) algo que hayas podido hacer y para qué te ha servido
- Termina la charla con: ¿y qué fuiste capaz de hacer?

Etapa 2: realización de la autoentrevista

- Hazte un selfie (formato retrato) de tu autoentrevista.

Etapa 3: construcción de la segunda parte de cada episodio

- Identifica a las personas de tu entorno (personal, profesional o desconocido) a las que entrevistar

Paso 4: Reunión, explicar el proyecto y el proceso

- Pídeles su consentimiento: ¿aceptarías participar en mi proyecto de vídeo? Tendrás que grabarte a ti mismo y contar en 30 - 45 segundos algo que hayas podido hacer y lo que te haya aportado. Tu historia puede ser inspiradora para otros....
- ayúdalas a preparar la historia: Soy, estoy en y un día fui capa. Esto me trajo / esto me hace hoy....
- Termina con: ¡Esto es lo que he podido hacer!

Nota: no es necesario que estas personas vean su autoentrevista.

Paso 5: Realice la autoentrevista a los participantes (30-45 segundos como máximo)

- entregue el teléfono y muestre cómo se inicia el vídeo
- entregue y prepare el micrófono
- haga la(s) toma(s)
- repita este proceso con cada persona para crear otros episodios

Después de la grabación

Vuelve a coger el micrófono de solapa

Comprueba que el sonido del vídeo funciona y envíate inmediatamente el archivo de vídeo por Wetransfer (o similar).

Haz firmar el documento de derechos de imagen.

Etapa 4: Edición

Duración del paso: 1 hora (dependiendo de su nivel de dominio)

- Abra el software utilizado (VN, Cap cut ...) (cf: tuto uso)
- comience con la plantilla de introducción
- integre el vídeo de su autoentrevista
- integre la plantilla de transición
- integre la autoentrevista de un participante
- termine con la plantilla de conclusión

Repita la misma secuencia para cada episodio