

Йоп, Ян!

Добро пожаловать в чат-бот, который мы сделали к 10-летию канала Топлес. Здесь я буду делиться с тобой секретами и лайфхаками, чтобы у тебя получилось написать собственный сценарий, организовать съемку и выпустить свое первое видео.

Ну а в конце я приглашу тебя на виртуальную съемочную площадку Топлес, где ты пройдешь симуляцию настоящего съемочного дня, примерив роль сценариста, продюсера или моего соведущего (или сразу все)!

Тебе предстоит самая настоящая стажировка, и вот какую программу я для тебя составил:



## РАСПИСАНИЕ СТАЖИРОВКИ



1

Страхи и мотивация: разбираемся, что мешает двигаться дальше и как преодолеть синдром самозванца

2

Выбор ниши и тем для видео: ищем способы создания оригинального контента

3

Сценарий: разбираем, как он устроен на примере выпуска Топлес

4

Сторителлинг: избавляемся от лишнего и наполняем текст смыслом

5

Обмен обратной связью по сценариям

6

Перформанс в кадре: учимся выглядеть, чувствовать себя и говорить хорошо

7

Команда: делегируем задачи и находим в команде себя



## РАСПИСАНИЕ СТАЖИРОВКИ

**8**

Монетизация: узнаем о способах заработка на видеоконтенте

**9**

Съемка: учимся выставлять свет и работать над качеством звука

**10**

Визуальные приемы: учимся делать видео красивым

**11**

Постпродакшн: работаем над цветом, звуком и превью

**12**

Свет, камера, мотор: снимаем свое видео!

**13**

Рефлексия о видео: обмениваемся обратной связью с другими стажерами

**14**

Финал: виртуальная съемочная площадка  
ТОПЛЕС

Ну а для начала давай познакомимся поближе. Скажи, как тебя зовут? Напиши свое имя в простой форме, например, Саша или Женя, и отправь мне ▼

Привет! Тебе предстоит путешествие по всем отделам Топлес, и чтобы пройти за все двери, тебе понадобится пропуск. Вместо фотографий мы используем аватаров — так веселее. У тебя тоже должен быть свой, так что давай вместе его создадим □

Выбери пол:

Теперь время определиться с внешностью. Какие черты лица выберешь?

Здорово выглядишь! Теперь выбирай прическу 🤘

Вот это лук 😊 Отлично, аватар готов. Вот что у тебя получилось:

Готово! Теперь ты сможешь пройти в любой кабинет Топлес. Правда, доступ к ним открывается последовательно, чтобы тебе не захотелось пошастать по отделам в рандомном порядке.

Рад, что ты с нами!

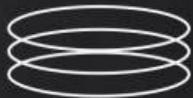
Стажировка начинается прямо сейчас и продлится 14 дней. Ежедневно в 10:00 буду ждать тебя прямо здесь, в чате — будем разбирать каждый этап производства контента по отдельности. Новый день — новая тема, так что скучать не придется!

📷 ✨ На 15 день тебя ждет БОНУС-видео от дизайнера обложек Топлес, чтобы ты не только снимал клевые ролики, но и выделялся на площадке и собирал сотни тысяч просмотров. Видео станет доступно в общем меню после прохождения всего контента.

Также не забывай, что под каждую тему на стажировке отведен отдельный день. Давай укладываться в тайминг 🤘

# КАК УСТРОЕНЫ ДЕДЛАЙНЫ

1



## ДНИ СТАЖИРОВКИ ИДУТ В ПАРЕ

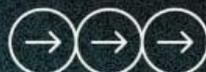
Каждая открывается в 10:00, а на изучение у тебя будет 48 часов. Например, если начать стажировку в понедельник, то первый и второй дни нужно пройти до 10:00 среды. Ты можешь пройти все сразу или отложить на следующий день.

Пятый и четырнадцатый дни открываются отдельно. На каждый у тебя будет ровно 24 часа для изучения.



## СЛЕДИ ЗА ДЕДЛАЙНАМИ

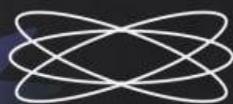
Как только закончится отведенное время, я переброшу тебя на следующую пару дней. Точный дедлайн пишется в начале каждого дня, а в течение всего прохождения я буду присылать тебе уведомления. Поэтому не ставь меня на mute.





## НАСТРОЙСЯ НА ПЛОТНУЮ РАБОТУ

Уроки будут приходиться каждый день в течение двух недель. На один урок тебе понадобится около часа: 20 минут на теорию и 40 минут на практику. **Продлить или заморозить обучение нельзя**, даже «по семейным обстоятельствам». Видео само себя не снимет!



## У ТЕБЯ БУДЕТ ВРЕМЯ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Если ты все же пропустишь один или два дня — ничего страшного. После четырнадцатого дня стажировки у тебя откроется меню, в котором ты сможешь вернуться к любому дню и пройти его заново. Однако вернуться к дням обмена обратной связью уже не получится.

Добро пожаловать на первый день стажировки!

Скажи, сколько времени ты проводишь за просмотром видео?

🗨️: Могу залипнуть на несколько часов

Неудивительно! Видео в нашей жизни становится все больше. В итоге в среднем каждый человек проводит за просмотром роликов в интернете 17 часов в неделю.



ТОПЛЕС БОТ,

С появлением вертикальных видео это время только увеличивается.

Помнишь, как раньше мы кричали «переверни!» тем, кто снимал нас вертикально? А сегодня Reels, Shorts и сторис есть чуть ли не в каждом приложении.

Именно поэтому учиться съемке ты будешь на коротких разговорных видео — этот формат идеален для отработки каждого этапа производства видео. А для старта тебе не нужно крутое оборудование — достаточно твоего смартфона!

Я тоже начинал с коротких юмористических роликов — вайнов. Возможно, только я настолько стар, что еще помню эту платформу 😊 Это был TikTok своего времени! Сейчас мне немного кринжово на себя смотреть, но это был забавный опыт. И главное — я перестал бояться камеры.

Хочешь, покажу тебе свой старый вайн?

Смотри! Я пока отвернусь, чтобы еще больше не кринжевать 🙈  
(папка день 1- видео Вайн)

Фух... Почему я вообще решил тебе об этом рассказать? Алгоритм съемки одинаков для любого видеоконтента: коротких вертикальных роликов, YouTube-шоу и даже полнометражных фильмов. Меняется только детальность и сложность этапов.

Знаешь, почему 80% людей не достигают результата?

Не могут побороть страхи и стыд. Именно они мешают нам прийти к цели.

Сейчас ты узнаешь:

- ◆ Какой контент сегодня популярен
- ◆ Почему 80% людей не добиваются результатов
- ◆ Как создавалось первое шоу Топлес
- ◆ Что нужно сделать, чтобы перебороть свои страхи и начать снимать

#день1

У тебя есть два дня на прохождение этой и следующей темы. Не пропусти дедлайн! 🕒

Ну что, стартуем?

Погнали!

Наши страхи и стыд — это своеобразная стена, которая отделяет нас от результата. Мы так боимся осуждения окружающих, что решаем не делать ничего, чтобы точно не получился кринж.

💬: Что с этим делать?

Первый шаг к преодолению этих установок — увидеть их. Вот как может выглядеть твоя личная стена:



💬: Блин, знакомо...

Понимаю — все мы сталкиваемся с похожими страхами, когда начинаем что-то новое. Если у тебя постоянно появляются крутые идеи, но что-то всегда останавливает от их воплощения, то теперь ты знаешь, что это 😞

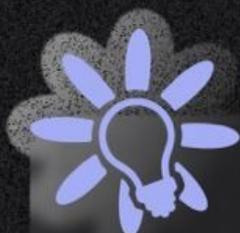
Давай рассмотрим каждый из кирпичиков повнимательнее:

# СТРАХ «БОЛЬШОГО КУСКА»

Нужно столько всего сделать, это так сложно!

Обычно наш мозг пугает что-то сложное и требующее большого количества времени. Вот только мы забываем, что каждая на первый взгляд сложная задача состоит из маленьких шагов.

Не ставь перед собой цель «стать всемирно известным режиссером». Так даже начинать не хочется. Начни с чего-то поменьше, например: «начать вести свой блог». Начни двигаться из своей точки А **небольшими шагами, которые реально приносят тебе удовольствие**, и через время ты неожиданно обнаружишь себя в той самой заветной точке Б.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

Представь, каких результатов ты сможешь достичь, если начнешь с небольших шагов — выполнения заданий во время этой стажировки. Запомни свою точку Б и держи в голове. Пусть она мотивирует тебя!

# СТРАХ КРИТИКИ

4

Все будут надо мной смеяться

Самый рабочий способ никогда не сталкиваться с критикой — никогда и ничего не делать. И даже это можно раскритиковать :)

Знаешь, сколько негативных комментариев мне писали, когда я только начинал свой путь? Макс +100500 как-то раз сказал мне:

*Ты рано переживаешь. Сделай 10 видео и посмотри, сколько раз тебя поблагодарят в комментах. Обращай внимание на эту благодарность, а не только на критику.*

Так и случилось: после 15 выпусков у меня сформировалась своя аудитория, которая благодарит меня и сегодня. Помни, что люди всегда будут критиковать, это их топливо.

Если бы тогда я струсил перед критикой, мне бы пришлось закрыть проект Топлес. Не было бы наших роликов, которые ты так любишь.

# СТРАХ НЕУДАЧИ

3

Все равно ничего не получится

Гомер Симпсон говорил, что попытка — это первый шаг к провалу. Так оно и есть, но **не сделав первый шаг, ты не сможешь двигаться дальше**. Или как говорю я: без первого шага второго не сделаешь.

Правда в том, что устранить все риски, а соответственно и неудачи, просто невозможно. Это часть нашей жизни и неизбежный шаг на пути к достижению целей.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

Если бы тебе сказали, что для воплощения мечты тебе нужно столкнуться с 58 неудачами, как ты их воспринимал? Я был бы только рад, ведь каждая из них приближает меня к результату!

Джеймс Дайсон, создатель безмешкового пылесоса, потратил 15 лет и 5126 попыток, чтобы создать действующий прототип своего устройства. А представь, если бы он остановился после 10-й попытки?

**Главное — не останавливаться, а последовательно совершить их все. В реальности решение всегда оставаться в зоне комфорта и бездействовать как раз может стать самой большой неудачей.**

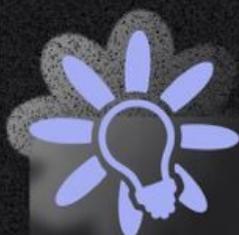
# СТРАХ НОВОГО

2

Я ничего не знаю

В выпуске про Фобии я говорил, что самый большой наш страх — это **страх перед неизвестным**. Именно поэтому мы боимся темноты, узких коридоров и запертых дверей. Это нормально и даже полезно: наш страх охраняет нас от возможной опасности.

На средневековых картах люди подписывали неизведанные земли *Nic sunt leones* — «здесь обитают львы». Даже если никаких львов там не было. Но все это не должно ограничивать нас в современном мире.



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

Новый путь может стать интересным приключением. Особенно если ты разделяешь его с тем, кто уже его проходил. Поэтому я здесь с тобой — давай сделаем первый шаг!

# НИЗКАЯ САМООЦЕНКА



Так много крутых криэйторов, я не смогу так же

Мы постоянно внутренне оцениваем себя, свои качества, умения, недостатки и достижения. Этот процесс происходит неосознанно, но он неминуемо влияет на наше самоощущение.

Если тебе кажется, что с тобой что-то не так — это нормально! В твоих силах изменить эту установку. Обращай больше внимания на свои **сильные стороны** и победы, но не забывай и о своих слабых сторонах, которые тебе предстоит прокачивать, и отключай критику в голове, **начинай активно действовать**. Обязательно хвали себя за каждый сделанный шаг!



## ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

Посмотри на себя в зеркало — этот человек увидел познавательный видеоролик, принял решение получить новые знания и пришел на эту стажировку. Я им горжусь. А ты?

Прочитай карточки и напиши какие страхи про тебя? Не стесняйся, перечисли их все! А потом я расскажу тебе свои ☐

А вот чего я боялся, когда начинал:  
(папка 1-04 видео)

Ну что, пора переходить к практике!

Я знаю, как сложно бывает начать, поэтому... мы начнем прямо сейчас 😺  
Больше никаких отговорок, только действия!

Начнем с фирменного приветствия — визитной карточки любого блогера. У меня это «йоп». Ты можешь придумать что-то свое оригинальное или пока ограничиться простым «привет!».

Следующий шаг — назвать себя. Оставим “Имя”, или придумаешь что-то пооригинальнее?

Подскажи мне еще, из какого ты города?

А где ты сейчас работаешь или учишься? Напиши ответ без местоимения «я», сразу в виде «работаю в...» или «учусь в...» ▼

Что увлекательное из своей сферы ты можешь рассказать? Например, «как строить небоскребы» ▼

Чем ты увлекаешься в свободное время? Например, «смотрю на звезды» ▼

И, наконец, последнее: чему ты хочешь научиться за эти 14 дней? ▼

Нужно ответить на все вопросы-это и будет первым сценарием

Самое время записывать твое первое видео! В общем чате всех стажеров есть закрепленный пост — пришли свое видео в комментарии к нему. Используй полученный сценарий как основу. Должно получиться примерно так: ( папка 01- видео 05)

Первый день твоей стажировки подошел к концу — ты молодец.  
Сегодня тебе удалось побороть свои страхи 🤝