

Рекомендации для конкурсантов

Как записать видео-визитку для конкурса «Аддиктолог года»

1. Рекомендуемая структура видео-визитки

Структура может быть такой:

1. Приветствие и представление

«Здравствуйте, меня зовут... Я консультант-аддиктолог...»

2. Кратко о профессиональном пути

Где и с кем работаете, какой у вас опыт, на чем специализируетесь.

3. Профессиональные достижения или проекты

Коротко о том, что уже удалось сделать в профессии.

4. Почему вы участвуете в конкурсе

Что для вас значит участие, чего вы ждете, почему это важно именно сейчас.

5. Финальная мысль

Короткое, сильное завершение: о профессии, о миссии, о развитии, о ценности помощи людям.

2. Оптимальная длительность

Так как в проекте конкурса сказано именно о **короткой видео-визитке**, лучше делать запись **примерно на 2–4 минуты**. Этого достаточно, чтобы раскрыться содержательно и при этом не перегрузить видео. Для сравнения: уже на более позднем этапе конкурса отдельно описывается видеопрезентация профессионального опыта до 10–15 минут.

3. Каким должен быть тон видео

Лучше всего работает тон:

- спокойный;
- уверенный;
- живой;
- уважительный;
- профессиональный;
- без лишнего пафоса.

Важно не читать текст как официальный доклад. Видео-визитка должна звучать **по-человечески**, но при этом профессионально. Жюри важно услышать не заученный шаблон, а ваш настоящий голос как специалиста.

4. Что особенно усиливает видео-визитку

Сильнее всего работают такие вещи:

Ясность

Говорите просто и точно. Не перегружайте речь сложными формулировками.

Искренность

Не пытайтесь казаться «идеальным». Лучше звучит зрелая и честная профессиональная позиция.

Конкретика

Вместо общих слов «я много помогаю людям» лучше сказать, в чем именно состоит ваша работа или какой проект вы реализовали.

Профессиональная позиция

Хорошо, когда видно, что вы понимаете профессию глубоко, а не только формально.

Мотивация

Поскольку жюри отдельно обращает внимание на мотивацию участников, важно не ограничиться фразой «мне интересен конкурс». Лучше раскрыть, **почему** он вам важен.

Коммуникативность

В проекте конкурса отдельно выделяется ценность ораторского мастерства, навыков коммуникации и умения ясно и убедительно доносить свой опыт. Видео-визитка — первый шанс это показать.

5. Чего лучше избегать

Не стоит:

- читать по бумаге монотонно;
- говорить слишком долго и расплывчато;
- превращать видео в сухое резюме;

- перечислять регалии без смысла;
- злоупотреблять пафосом;
- сравнивать себя с другими участниками;
- делать видео слишком «рекламным»;
- использовать агрессивный, назидательный или чрезмерно официальный тон.

Также не нужно пытаться вставить в видео всю свою профессиональную биографию. Лучше меньше, но точнее.

6. Технические рекомендации

Чтобы видео выглядело профессионально, но без лишней сложности:

- снимайте в тихом месте;
- выберите нейтральный, аккуратный фон;
- запишите видео при хорошем свете;
- смотрите в камеру;
- говорите спокойно, без спешки;
- проверьте звук;
- оденьтесь опрятно и профессионально;
- избегайте слишком ярких визуальных эффектов, музыки и сложного монтажа.

Жюри оценивает не киношное качество, а **вас как специалиста**. Но плохой звук, темная картинка и хаотичная подача могут сильно ослабить впечатление.

7. На какие вопросы полезно ответить себе до записи

Перед записью полезно коротко продумать:

- Кто я как специалист?
- Что в моей работе самое главное?
- Что я уже сделал(а) в профессии?
- Почему мне важен этот конкурс?
- Что я хочу дать профессии и сообществу?
- Какую главную мысль обо мне должно запомнить жюри?