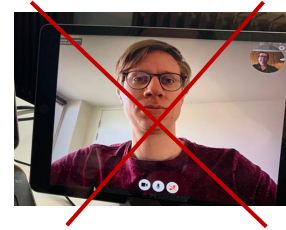


Video Vergadering: 5 Praktische tips.

Beeldverbinding vraagt om een doordachte opstelling.

Omdat video conferenzen ineens veel gebruikt wordt, zie je dat mensen er nog onwennig in zijn en er nog niet voldoende aan gedacht hebben hoe ze overkomen op beeld. Vaak zie je nog opstellingen van PC en camera waarbij meer plafond dan gezicht te zien is, kijk je de mensen in de neusgaten ;-)) en zitten mensen veel te dicht op de camera. Dit leidt de anderen meer af dan dat het bijdraagt.



Een paar tips:

- Zit kaarsrecht, je billen achter op de stoel, rug recht, schouders naar achteren. Neem wat afstand tot het scherm met camera, opdat mensen een deel van je bovenlichaam zien. Soms is het zelfs effectiever om een meter afstand te nemen opdat mensen ook je armen en handen op tafel zien.
-
- Zorg dat de camera op oog-hoogte staat. Plaats je belangrijkste tekst of persoon waarmee je spreekt, op je beeldscherm bovenaan, net onder de camera, dat maakt dat je oogopslag omhoog blijft. Kijk af en toe bewust in de camera met een kleine glimlach.
 - Zorg voor een goede lichtinval, het liefst daglicht van achter je camera, waardoor het licht op je gezicht valt. Daglicht ziet er natuurlijker uit dan kunstlicht. Geen licht van boven of heel weinig omdat dit schaduwen geeft in je ogen, ze worden donker. De ogen zijn het belangrijkste bij non-verbale communicatie in combinatie met een glimlach (een open gezicht).
 - Pas je achtergrond aan op je type gesprek. Zakelijk of privé maakt nogal een verschil. De achtergrond kan bepalend zijn voor de sfeer die je oproept. Bij zakelijke gesprekken is een achtergrond van boeken of schilderijen en foto's vaak heel goed. Maak dat een beetje persoonlijk. De ander onthoudt namelijk niet alleen je gezicht, maar ook je 'setting'.
-
- Let op je kleding, welke indruk wil je achterlaten?