MÉTODO CÂMERA · DIMENSÃO MENTE

MAPA GIEC

Organize qualquer vídeo em 5 minutos. Uma folha. À mão. Antes de gravar.

TEMA DO VÍDEO: _____ DATA: ___/___/___

0 · IDEIA-EIXO

Qual é a única frase que quem assistir deve carregar depois?

TESTE: se não cabe em uma frase, ainda é um tema — não uma ideia.

G 0–3s

GANCHO

faz a pessoa ficar

Escolha uma abertura:

☐ Afirmação contraintuitiva ☐ Situação de identificação ☐ Pergunta direta

PROIBIDO: "Oi, tudo bem? Hoje eu vou falar sobre…"

I 3–10s

IDEIA

a afirmação central

A ideia-eixo dita em voz alta, com convicção. Uma só.

E 10–45s

EXPLICAÇÃO

dois ou três pontos

O que sustenta a ideia: um dado, um exemplo, uma consequência.

1

2

3

C 45–60s

CONCLUSÃO

o que fazer ou pensar depois

Um único pedido ao final:

☐ Seguir ☐ Salvar ☐ Comentar ☐ Enviar

30 SEGUNDOS ANTES DE GRAVAR

1. Três respirações profundas.
2. Pense em uma pessoa real, com um problema real.
3. Diga a ideia-eixo em voz alta. Depois, grave.

DURANTE A GRAVAÇÃO

Olhar na lente — não na tela.
Pausa de 2 segundos antes da frase principal.
Ombros baixos, coluna ereta sem rigidez.