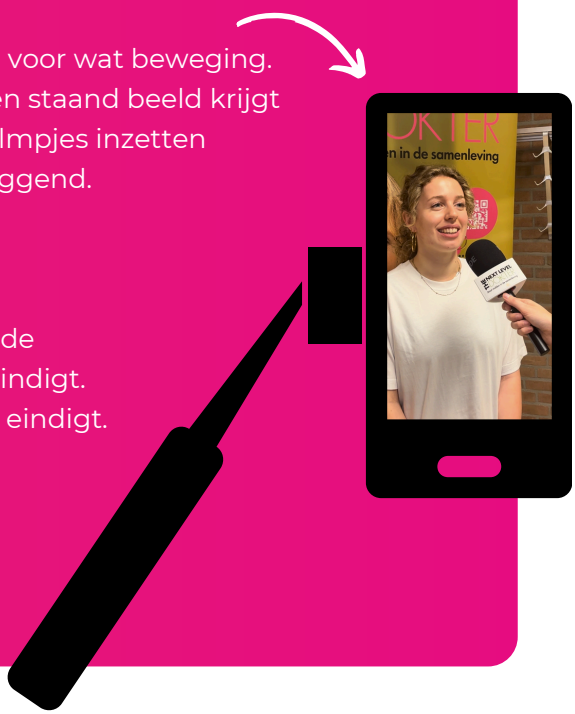
THE NEXT LEVEL DOKTER

Staat midden in de samenleving

TIPS & TRICS

Foto's en filmpjes van de werkvloer doen het heel goed op de socials. Door de geneeskundestudenten en basisartsen een inkijkje te geven in jouw artsenberoep, kunnen we hen beter inspireren en helpen oriënteren op hun next step na de studie geneeskunde. Hoe maak je het beste een filmpje of foto? We geven je tips & trics!

1. **Belangrijk:** komen er andere mensen in beeld? Vraag hen dan toestemming om te filmen/fotograferen en leg uit waar het materiaal voor wordt gebruikt.
2. Bedenk eerst even wat je wilt zeggen. Dit hoeft geen verhaal te zijn dat je opleest of op drilt, maar een verhaal dat bij jou past. Het mag authentiek zijn en een 'uh' of 'verspreking' is alleen maar menselijk.
3. Ga ergens staan of zitten waar je een rustige achtergrond hebt, een goede belichting en weinig achtergrondgeluiden (bij filmen).
4. Maak eventueel je lens schoon.
5. Ga daar staan of zitten waar het licht op jou (het onderwerp) schijnt. Film het liefst bij daglicht, maar indien het niet anders kan met goede verlichting van een lamp.
6. Neem een actieve houding aan: ga rechtop staan of zitten. Zorg dat je niet met je armen over elkaar heen gevouwen praat. Friemel niet aan een pen of iets dergelijks tijdens je filmpje.
7. De camera aan de achterkant van je telefoon is vaak beter dan de camera aan de voorkant van je telefoon.
8. Zet je telefoon ergens tegenaan, zo houd je je armen vrij voor wat beweging. Zorg in elk geval dat je camera rechtop staat, zodat je een staand beeld krijgt en geen liggend beeld. Dit komt omdat we de meeste filmpjes inzetten voor Instagram en TikTok. Een foto mag eventueel wel liggend.
9. Tik op het scherm om het beeld scherp te stellen.
10. Film liever te veel dan te weinig. Dus druk niet direct op de opname- en stopknop zodra de gebeurtenis begint en eindigt. Er mag best wat ruimte zitten voor je begint en nadat je eindigt.
11. Zoom niet in, dat zorgt vaak voor een korrelig resultaat.
12. Bekijk je filmpje terug. Is het geluid goed? Ben je tevreden over wat je zegt en hoe je het zegt?