

Estimada

.....



Me gustaría **NOMINARTE** para que grabes un breve video sobre tu trayectoria profesional para el Video Hub de Inspiring Girls, que sirva de inspiración a niñas de todo el mundo.

Mis preguntas:

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

¡Gracias!

Firmado.....

Si quieres saber más sobre el Video Hub de Inspiring Girls,
visita videohub.inspiring-girls.com

HACER UN VIDEO PARA EL HUB:

En primer lugar, gracias por participar. Y no te preocupes, no hace falta ser Spielberg para grabar un vídeo para nosotras. Solo necesitas tu teléfono, un lugar tranquilo y un poco de tiempo para pensar.

Nuestro objetivo es que vídeos como el tuyo contribuyan a aumentar la confianza de niñas de entre 10 y 15 años de todo el mundo y sirvan de inspiración para que conozcan mejor las diferentes opciones profesionales.

Para ayudarte a empezar, te sugerimos la siguiente estructura. Te recomendamos que dediques un poco de tiempo a preparar tus respuestas antes de empezar a filmar (no te preocupes si tienes que repetirlo varias veces hasta familiarizarte con ello).

Estructura tu charla:



Introducción:

Empieza por decirnos tu nombre, tu ocupación actual y tu sector.



Elige tu preguntas:

Selecciona 1 ó 2 preguntas de cada categoría y úsalas como inspiración.



Prepara tus respuestas:

Por favor, empieza las respuestas con una frase introductoria. Por ejemplo, para que quede más claro, puedes decir "Lo mejor de mi trabajo es que no hay dos días iguales".

CATEGORIA 1

¿Qué haces?

- Describe un día típico en tu trabajo.
- ¿Cuál la mejor parte de tu trabajo?
- ¿Siempre has querido trabajar en lo que trabajas actualmente?

CATEGORIA 2

¿Cómo llegaste a este punto de tu trayectoria profesional?

- ¿Cuál fue tu primer empleo y qué aprendiste de él?
- ¿Te inspiró alguien para llegar a ser lo que eres hoy?
- Háblanos de algún momento clave de tu trayectoria profesional.
- ¿Cuáles son los tres rasgos más importantes que te han ayudado a llegar a donde estás hoy?
- ¿Cuál ha sido tu mayor logro profesional?

CATEGORIA 3

¿Qué consejo darías a las niñas que te escuchan?

- ¿Cómo has aumentado la confianza en ti misma?
- ¿Te has encontrado con "noes" a lo largo de tu trayectoria profesional? ¿Qué te han enseñado?
- ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?

Consejos prácticos para la grabación:

- Te recomendamos que grabes la charla en una única toma de 2-4 minutos de duración.
- Coloca o mantén tu dispositivo de grabación en posición horizontal y filma en formato apaisado.
- Encuentra una zona con luz (lo mejor es la luz natural), tranquila y sin música.
- Comprueba lo que hay detrás de ti cuando te grabes y elimina cualquier cosa que revele información personal que no quieras compartir en público.
- No hay prisa, tómate tu tiempo para articular tus ideas con claridad.
- Habla al objetivo del teléfono. Se pueden utilizar instrucciones escritas, pero intenta mantenerlas fuera de cámara y en tu línea visual, para evitar tener que mirar hacia abajo demasiadas veces.
- ¡Mejor con una amiga! Grabar con una amiga es más fácil, no solo puede actuar de trípode humano, sino que es posible que te sientas más cómoda si diriges tu charla a una cara amiga.
- Comprueba tu vídeo al terminar para asegurarte de que la calidad del sonido es buena. Cuando estés satisfecho con el resultado, [haz clic aquí para subirlo](#).

Por último... ¡Pásatelo bien y sé tú misma! Sean cual sean las preguntas, y respondas como respondas, tu historia es importante. Compártela.