

# *Free Flow Video Experience!*

---

*By Larpe Nissen*

**WERKBOEK**

*Leer. Manifesteer. Inspireer.*





## DIT IS NU 'FREE FLOW'

Dag 1: Laerke geeft je een warm welkom!

Na het bekijken van deze eerste dag weet je exact wat je mag verwachten van deze prachtige (én uitdagende) Experience de komende tijd. Wie filmt vanuit Free Flow wil nooit meer zonder leert de ervaring.

*"We zitten" allemaal  
in hetzelfde bootje.  
Dus er is niks aan de  
hand."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

### *Opdracht eerste dag!*

Maak ruimte vrij op je telefoon en ga vanuit een Free Flow opnemen. **Speek vooral uit** welke stemmen je (eerst) hoort. Blijf gewoon rustig verder praten, wat er ook uit komt. Niks moet - alles mag! Perfectie hoeft juist niet. Ik ben nu al benieuwd naar je video. **Noteer op de volgende pagina je bevindingen.**



### *PRO-Tip van Laerke*

Zorg er altijd voor dat je voldoende ruimte (geheugen) op je telefoon hebt. Dit betekent het wissen of ergens anders opslaan van foto's **en vooral video's** die je niet echt nodig hebt. **Laerke's vaste tip:** deel je ervaring in de groep.



### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.** De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go!



# DAG 1

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## DE JUISTE KIJK

Dag 2: Een goede set-up. Een geboeide kijker.

Nu je bekend bent met het principe van Free Flow en een goede basis hebt is het tijd voor techniek. Geen zorgen: dit is zeker ook voor de niet-techneuten heel goed te doen. En: durf jij nu te 'kijken' naar jouw Kijker?

*"De Selfie-stand ziet er heel mooi uit. Maar voor de 'expert-positie' is deze hoek dus niet handig."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

*Opdracht van dag twee:*

Zet je mobiel ergens vast - op een statief of op een stapel boeken. Zorg dat die op ooghoogte staat en dat jij goed in het kader zit - met de ruimte die kant op, waar je neus naartoe wijst. Kijk zoveel mogelijk in de camera. **Vertel vanuit Free Flow** waarom jij doet wat je doet. Waar wordt jij enthousiast van?

**Noteer je antwoorden op de volgende pagina.**



*PRO-Tip van Laerke*

Bijna alle vloggers zitten in het midden van het kader. Op televisie zie je juist dat de presentator **juist iets gedraaid** naar de camera zit. Dit staat stukken beter. Let er maar eens op.

**Laerke's vaste tip:** deel je ervaring in de groep.



*Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go!



# DAG 2

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## LET THERE BE LIGHT

Dag 3: Verkeerde belichting valt iedereen op.

Na de video's van dag 3 heb je vast al een idee hoe je jouw belichting op orde wilt krijgen. Je kent (en ziet vooral) het belang hiervan. En je weet: het gaat niet om de beste lampen. Het gaat om het beste licht.

*"Ga kijken waar de beste belichting op Joll valt. Ga oefenen. Ga opnemen."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG


### *Opdracht dag drie:*

Ga oefenen met opnemen op verschillende plekken, waar jij het licht goed vind. Neem een Free Flow video op, waarin je vertelt waarom jij jezelf gunt om beter zichtbaar te worden. Stel je kan meer mensen bereiken, wat zou dat voor je betekenen.   
**En: vergeet dit niet te noteren in je werkblad.**

### *PRO-Tip van Laerke*

Als je buiten filmt, wil je het liefst filmen op een dag waarop het heel zonnig is **of juist bewolkt** is. **En Laerke's vaste tip:** deel je ervaring in de besloten Facebookgroep. 

### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.** De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go! 

# DAG 3

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## HOOR DIT

Dag 4: We horen niet alleen wat we willen.

Had je ooit gedacht dat geluid zo'n impact heeft op welke video dan ook? Nu je weet wat geluid doet en elke tool (waaronder je eigen stem!) je wilt gaan gebruiken, ben je klaar voor de opdracht van deze dag.

*"Ik vind het (opnemen met de condensatormic) echt geweldig. Ik lijk meteen zo'n radiohost."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

*Opdracht dag vier:*

Ga verschillende video's opnemen, in verschillende kamers van je woning, of misschien zelfs buiten en met een zonder mic. Deel een van je video in de Facebook groep, waarin je op Free Flow mode durft stiltes te laten vallen, om te kijken welke verhalen er vanuit de stilte ontstaat. **Vergeet niet te noteren!**



*PRO-Tip van Laerke*

Het beste geluid van jouw stem bereik je wanneer de microfoon **zo dicht mogelijk** bij je mond staat.

Onthoud dit. Test het. Je hoort het direct.

Zoals altijd, Laerke's vaste tip: deel je ervaring!



*Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go!





# DAG 4

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## ACHTER JE!

Dag 5: Wil je je kijker afleiden of juist niet?

Je hebt het dramatische effect en de rol van je achtergrond van een video. Wil je buiten de deur filmen dan is het al helemaal opletten geblazen. Goed nieuws: jij bepaalt dus waar de aandacht van je kijker naartoe gaat.

*"Denk bij de keuze van je achtergrond aan het effect van een aquarium. Waar denk je dat we naar gaan zitten kijken?"*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

### *Opdracht van dag vijf!*

Ga verschillende video's opnemen thuis en/of buiten. Ervaar hoe het werkt met **verschillende soorten licht**. Neem een Free Flow video op waarin je vertelt wat jouw favoriete plek is en waarom dat zo is. Hoe voel je je daar? Wat maak het bijzonder? **Noteer het** op de volgende pagina van dit werkboek.



### *PRO-Tip van Laerke*

Als je buiten filmt en de omgeving is door de zon overbelicht, dan is **dit** waar je kijker naar gaat zitten kijken. Kies waar en wanneer je filmt zorgvuldig. **Vergeet vooral je werk niet te delen.**



### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go!



# DAG 5

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## FINETUNEN

Dag 6: Finesse. Er is niet veel voor nodig.

Wil je je kijker echt raken? Je weet na het zien van de video's van vandaag hoe je dat nu daadwerkelijk doet door Free Flow moeiteloos in te zetten. En je kent het geheim van de juiste details, Die kers op de taart.

*"Des te vaker ik mijn eigen video's terug kijk, des te meer wen ik aan mezelf. En dit voelt goed."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

### *Opdracht voor dag zes:*

Neem alles wat je hebt geleerd de afgelopen dagen mee in je video voor vandaag. Neem in Free Flow modus een video op en **deel deze!**

**Kies zelf een onderwerp** voor je begint met filmen, Of: laat gewoon komen wat er komt. Vertrouw erop dat je zelfs zonder te 'sturen' mooie verhalen en boodschappen te delen hebt.

Klaar om ook je video te monteren? Hou het simpel: knip bijvoorbeeld voor nu alleen kleine stukken eruit. **En vergeet je bevindingen niet te noteren!**



### *PRO-Tip van Laerke*

**Monteren op je MAC in Imovie voor beginners:**

<https://bit.ly/2SSikgV>

**Monteren op je telefoon met Imovie:**

<https://bit.ly/2YN02o4>

**Monteren op je PC met Moviemaker:**

<https://bit.ly/2yxuV2b>



### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

De meeste deelnemers bruisen hierna pas echt van de energie. Let's go!



# DAG 6

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*



## THE BEST FOR LAST

Dag 7. De oefening is voorbij. Tijd om je vleugels te spreiden en uit te vliegen...

De laatste dag van de FFVE Challenge betekent hopelijk voor jou het begin van jouw bijzondere, persoonlijke videoserie. Want na het filmen, wil je je kennis, je energie en een stuk van wie jij bent delen. Je weet nu hoe.

*"Weet dat de drempel  
waar je je overheen zet  
een nieuw pad met  
mogelijkheden laat zien."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

### *De laatste oefening:*

Neem een Free Flow video op, waarin je jouw AHA-momenten deelt. **Vertel** wat dit voor jou betekent. Dat je deze week jezelf toestemming hebt gegeven om jezelf te laten Zien. En welke belofte je eventueel aan jezelf maakt wat betreft het maken van video's. **Noteer vooral dit laatste in je werkboek.** Lees het zo nu en dan nog eens door. Herinner jezelf.



### *PRO-Tip van Laerke*

Blijf delen. Want zo krijg je feedback waar je vaak iets mee kunt. Zo kun je mensen daadwerkelijk bereiken. En zo wordt je, **letterlijk**, zichtbaar. Heb je **de kracht** van Laerke's vaste tip al ervaren?



### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

**Dankjewel voor je vertrouwen, je inzet, je tijd en je energie. Als je vragen hebt, scroll dan nog even door tot het einde van dit werkboek.**



# DAG 7

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

# Free Flow Video Experience!

---

By Laerke Nissen

## LAAT VAN JE ZIEN ÉN HOREN

**Jouw VideoInspirator** <https://nl.linkedin.com/in/laerkenissen/nl>

**Volg Laerke** <https://www.facebook.com/VideoEssentie/>

<https://www.instagram.com/videoessentie/>

**Vragen en opmerkingen** [info@videoessentie.nl](mailto:info@videoessentie.nl)

[www.videoessentie.nl](http://www.videoessentie.nl)



© 2020 Video Essentie, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch op geluidsband of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Laerke Nissen.