

## Fatevi belli, c'è la videochiamata

**Pubblicato:** Venerdì 13 Marzo 2020



Stare a casa non vuol dire “**pigiamone h24**”: per trascorrere con stile questo periodo di quarantena, e vivere i nostri momenti di socialità (*cioè le video chiamate, ndr*) al meglio, sono necessarie alcune piccole regole. Dal “dress code” allo studio delle luci, al trucco: proviamo a darvi qualche indicazione.

### SEI REGOLE BASE PER UNA BELLA VIDEOCHIAMATA

1) **Attenti alla fonte di luce:** perché vi si veda dallo schermo, la fonte di luce deve sempre essere davanti a voi, ma non “spararvi in faccia”. **Se avete una finestra nella stanza** non tenetela dietro la schiena, ma davanti al volto.

Se non avete della luce sufficiente, basta una lampada: ma non direttamente in faccia, quanto piuttosto di sbieco, o puntata verso un muro che vi rifletta la faccia. **Se usate la lampada** provate ad usare quelle a led “fredde” che avete comprato per sbaglio e avete magari già sostituito perchè “poco naturali”: sono più adatte e danno una luce più naturale al volto. Evitate le lampade al neon, che creano un fastidioso sfarfallio.

2) **State fermi. Le videochiamate più fashion** (e più pratiche, perchè avete due mani libere e potete muovervi più naturalmente) **sono quelle fatte al computer**, ma la maggior parte di noi le fa **col telefonino**.

In questo caso però, **non cedete alla tentazione di tenerlo in mano**, perchè in poco tempo rischiate di

far venire il mal di mare a chi vi guarda. Scegliete un posto dove appoggiate il telefono, possibilmente a un supporto: chi chiacchiererà con voi si sentirà meglio.

3) **Usate le cuffiette.** Questa regola, che non è fondamentale se si è in due, diventa **quasi obbligatoria per le chat di gruppo**: senza cuffietta si rischia di avere fastidiosi eco e fischi.

4) **Fatevi vedere bene:** Quando videochiamiamo non ci interessa vedere il cuoio capelluto o la fronte di chi sta dall'altra parte, ma avere l'impressione di essere seduti uno a fianco all'altro. Quindi, **mettetevi in posizione giusta**: se siete al telefonino, la testa dev'essere nel terzo superiore dello schermo. Se siete al computer, mettetevi in mezzo, con la testa nella metà superiore el monitor.

5) **Usate una maglia carina.** A casa si è tutti un po' svaccati, si sa, ma una videochiamata di questi tempi è una sorta di rito, che prevede anche il rispetto della persona con cui si conversa. Quindi, è opportuno essere vestiti almeno in maniera dignitosa: **basta una maglia pulita che non sembri la parte superiore del pigiama. Si può usare sempre la stessa, magari nera o blu**, che dà un'idea sobria ma "da esterno". Finita la videochiamata si può togliere, piegare la prossima volta... Naturalmente, non è necessario vestirsi di tutto punto: la parte sotto può essere quello che volete: dalla tuta ai calzonni del pigiama.

6) **Datevi un appuntamento:** se a una telefonata si può rispondere in qualunque condizione, **per fare una videochiamata non deprimente ci vuole un minimo di preparazione.** Quindi, datevi un appuntamento: tipo "ci vediamo venerdì alle 1830".

## **PER CHI VUOLE DI PIU': LEZIONI DI TRUCCO "DA VIDEOCHIAMATA"**

Queste sono le indicazioni di base. Poi si può anche esagerare, in nome dei riti del weekend, o anche solo per mostrare di essere dignitosi anche in casa. Ma per questo, vi rimando al corso di trucco che si terrà sabato mattina, 14 marzo, alle 10.30 con **Alessia Candido**, che tratterà proprio del "trucco da videochiamata". L'appuntamento è sulla [pagina facebook di 23&Venti](#). Una volta conclusa la sessione, il video sarà conservato all'interno di quest'articolo.

[Stefania Radman](#)

[stefania.radman@varesenews.it](mailto:stefania.radman@varesenews.it)