

# COMO VENCER O NERVOSISMO E MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

## 1) CONHEÇA O ASSUNTO.

Isso é essencial. Precisamos conhecer mais do que o que vamos apresentar. Se for assunto controverso, conheça as versões contrárias. **Lembre-se que as pessoas não estarão lá para ouvi-lo, mas sim para absorver o conteúdo que é importante para elas.**

## 2) Planeje sua apresentação.

Prepare um roteiro do que irá abordar. Avalie se é necessário usar alguma ferramenta, como por exemplo, apresentação de slides, quadro branco, mapa mental.

## 3) Identifique seu "sabotador" interno.

Normalmente, as pessoas não gostam de sair de sua zona de conforto. Então, quando vamos falar em público, é comum um "sistema de defesa" fazer com que fiquemos temerosos e evitemos a situação. Todos nós passamos por isso, a diferença é que oradores experientes conseguem identificá-lo e controlá-lo.

## 4) Visualize-se e tenha sucesso.

Dias antes, visualize-se apresentando no local. Faça uma meditação imaginando-se em cena, organize mentalmente os passos, os movimentos. Repasse mentalmente o assunto como se estivesse se comunicando com a platéia.

## 5) Vá até o local.

No dia da apresentação, esteja com a aparência apropriada. Chegue no local uma hora antes. De preferência, com o espaço vazio. Aproveite este momento para andar pelo palco, imagine-se apresentando.

## 6) Ritualize.

Crie um ritual para entrar em sintonia com seu lado apresentador. Isso pode incluir as técnicas anteriores, exercícios de respiração, voz e dicção, ou até mesmo orações.

## 7) Não pense. FAÇA.

Chegou a hora? Crie um gatilho que desperte seu lado "apresentador". Uma palavra ou frase curta que te motive pode ser este gatilho. Inicie sua apresentação demonstrando segurança. Tenha uma postura confiante. Olhe nos olhos das pessoas, tenha a voz firme. Seja um ator, mas ao mesmo tempo, seja natural. Gesticule com sabedoria. Lembre-se que os gestos devem complementar o que você diz.

## 8) Respire.

Durante toda a apresentação, fique atento a sua respiração, que deve ser levemente mais profunda e lenta, sem perder a naturalidade.

# PLANEJE SUA APRESENTAÇÃO

**Ferramenta 01:** roteiro prático para elaboração de uma síntese

ASSUNTO – Qual?

META – O que?

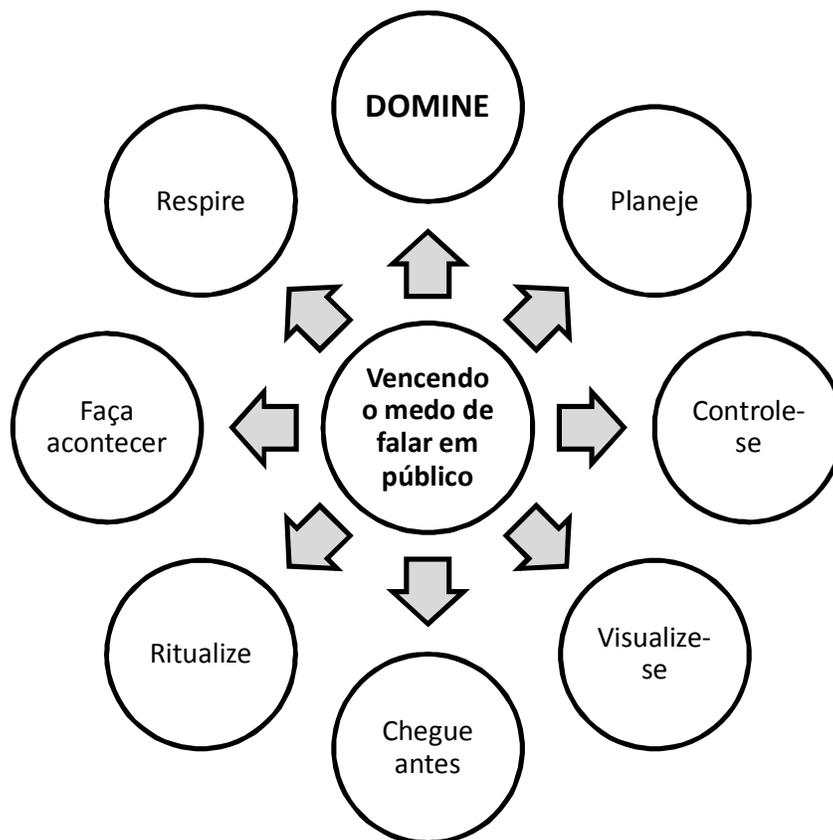
PÚBLICO ALVO – Quem?

Método – Como?

Tempo – Quanto?

**Ferramenta 02:** mapas mentais. Existem inúmeras formas de se criar um mapa mental. Esta é uma das mais simples. Pesquise na internet outras mais sofisticadas.

- 1) Leia o texto que deverá abordar;
- 2) Use marcações na leitura, destacando pontos importantes;
- 3) Identifique o tema central e seus diversos desdobramentos;
- 4) Faça um gráfico, considerando pelo menos 5 relacionamentos para este tema central. Como exemplo, usamos o texto COMO VENCER O NERVOSISMO E MEDO DE FALAR EM PÚBLICO:



Fonte: apostila “Oratória – A Arte de Falar em Público  
Educação Sebrae  
Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas no Espírito Santo