

## DICAS PARA FALAR EM PÚBLICO

Consulte-as antes de uma apresentação em público ou entrevista!

### 1. Apresentação Pessoal

Roupas, sapatos limpos e higiene pessoal garantem uma ótima recepção entre os ouvintes.

Lembre-se: Um semblante alegre. A primeira boa impressão é a que fica...

### 2. Naturalidade

Em primeiro lugar: Seja natural!

Em segundo lugar: Seja natural!

E... finalmente, em terceiro lugar: Seja natural!

Não incorpore em si aquela falsa máscara do artificialismo.

Elimine a rigidez dos músculos faciais e do globo ocular, pronuncie a palavra maçã, macieira e macieiral.

### 3. Calma, relaxamento e auto-confiança

Antes de falar ou apresentar-se em público, faça em sua casa um alongamento. Estique as mãos, braços, pernas, gire o pescoço suavemente. Respire profundamente pelo nariz, solte o gás carbônico suavemente pela boca, por duas ou três vezes. Relaxe-se!... Aperte firmemente a sua mão e diga: "Sou inteligente e sou capaz! Eu sei, quero, posso e faço"! - "A minha apresentação será um sucesso"!

### 4. Não antecipe o mau-humor

Não antecipe o mau-humor pelos erros não cometidos. Preste atenção nos discursos que antecedem e pense, positivamente, que o seu será melhor. Não segure nada nas mãos de extravagante para não chamar a atenção dos ouvintes. Antes de dirigir-se à apresentação, aperte as mãos discretamente, descarregando a tensão, e respire suavemente. Evite os vícios de abotoar e desabotoar o paletó, coçar-se a todo instante, dedo no nariz. O macete para vigiar o comportamento inconsciente é imaginar-se sendo filmado.

### 5. Dicção, voz e respiração

Pronuncie bem todas as sílabas, especialmente as finais. Faça um treinamento de respiração diário enchendo bem os pulmões, coloque uma caneta na boca e pronuncie claramente: "A gata branca capenga que gostava de caçar codornas aprecia o mameluco melancólico que medita, enquanto a bela baiana, boneca de bronze pisca ao deputado demagogo decifrando os documentos de Madalena".

### 6. Gestos e postura

Mais uma vez, enfatizamos a naturalidade na postura e nos gestos.

Espalhe a visão sobre todos os participantes. Evite: mãos nos bolsos, nas costas, cruzar os braços, ficar rígido, sustentar todo o corpo sobre uma das pernas, andar apressadamente de um lado para o outro.

## 7. O Vocabulário e o Auditório

Antes de iniciar a apresentação, examine as condições e a constituição do público, a idade média da platéia, a formação social, cultural, moral e intelectual dos mesmos. Saiba o tamanho do auditório, os recursos didáticos a serem utilizados. Fale sobre aquilo que você conheça. O vocabulário que todos gostariam de escutar é aquele que se adapta com os ouvintes. Respeite as normas gramaticais: sujeito, predicado e complemento, concordância nominal e verbal.

## 8. E o Medo ???

Controle-o. Você não é o primeiro. Todos os grandes oradores suavam nos primeiros instantes das apresentações. É normal tal fato. Encare-o com naturalidade. Com o tempo, a sua experiência, a prática e a tranqüilidade dominarão esse obstáculo. Esse tipo de medo já foi considerado, nas pesquisas, como o maior medo do homem. Saiba que o orador não nasce feito. Por mais experiência que ele tenha, só a prática da apresentação em publico é que o consagra, superando e liberando a adrenalina em troca da endorfina e do sucesso.

## 9 . O Discurso

Divide-se em 4 fases:

Pré-introdutória: - mencionando o nome das autoridades (Federal, Estadual, Municipal, Militar e Eclesiástica).

Fase Introdutória: com uma leve e sucinta exposição dos motivos da fala. Abra com uma frase de impacto. Uma história ou um fato que tenha tudo a ver com o momento. Elogie e agradeça a presença dos ouvintes. Prenda a atenção, dizendo tratar-se de um assunto raro e importante. Prometa brevidade. Jamais peças desculpas, como por ex: "Não estou preparado." "Minha voz está rouca". "Estou com problemas de saúde".

Fase Central: No corpo do discurso, motive, fundamente, dívida em partes, demonstre confiança e entusiasmo nas suas afirmações.

Fase de Encerramento ou final: Nessa fase aumenta a atenção do auditório para o final, aproveite-a, e numa síntese termine com uma reflexão.

## 10 . Orador x Auditório

O orador tem que ser polido, criativo, interessado, entusiasmado e com muito jogo de cintura.

E não poderá perder a calma se algum inconveniente acontecer durante a apresentação.

**DESEJAMOS SUCESSO EM SUAS APRESENTAÇÕES !!!**

*Carlos Sícoli*

*PartnerH Consultoria Organizacional Ltda.*