

Clipping ACT

Portal Uol – 09/09/2013 - <http://buff.ly/1hR0BtO>

VIDA NO TRABALHO

Siga dez medidas simples para superar o medo de falar em público

Patricia Ribeiro
Do UOL, em São Paulo 09/09/2013 | 07h51

Saber se comunicar passou a ser um dos requisitos básicos para quem deseja uma promoção, se destacar em uma entrevista, vender um produto ou apenas manter o emprego atual. Falar com desenvoltura em público e fazer boas apresentações é uma técnica que se aprende. E mesmo os mais tímidos podem se sobressair e impressionar chefes, clientes e colegas.

De olho nesse nicho, há várias empresas e especialistas que ensinam estratégias e dão dicas de como fazer uma boa apresentação. "Falar em público é fundamental para qualquer profissional, independentemente da área de atuação. Ao usar a palavra e argumentar de forma correta, o profissional passa uma imagem positiva que fortalece sua carreira", afirma Roberta Andrade, da ACT Comunicação.

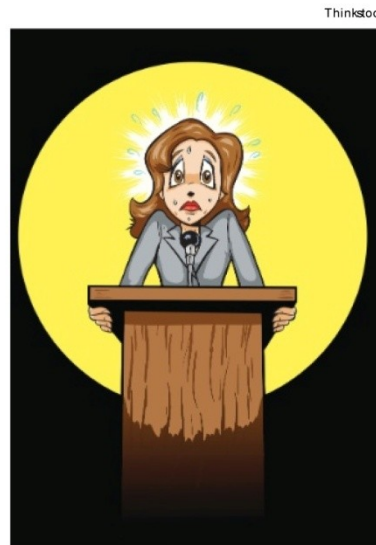
Além de falar com segurança, outras habilidades são importantes: como saber usar a expressão corporal, cuidados com a voz, entonação, vestimenta, saber usar recursos audiovisuais e capacidade de organizar ideias e dados.

Reinaldo Polito, professor de expressão verbal, palestrante e escritor, explica que, durante a carreira, não há como escapar de fazer apresentações. "Quanto mais elevada for sua posição hierárquica, mais precisará usar a comunicação. Terá de participar de reuniões, apresentar projetos, discutir propostas, motivar equipes e tantas outras atividades que dependem da expressão verbal".

De acordo com os especialistas, qualquer pessoa pode superar as dificuldades e aprender a falar com segurança. Polito explica que o medo de falar em público ocorre por quatro motivos essenciais, possíveis de controlar: "Falta de conhecimento sobre o assunto, de ordenação didática do pensamento, não ter prática e experiência no uso da palavra em público e falta de autoconhecimento", lista ele.

Para Fernando Pereira de Jesus, diretor do Instituto Fale Bem, fazer uma boa apresentação é uma questão de experiência. "As pessoas não sabem se comunicar porque fugiram das oportunidades ao longo de suas vidas. Quando tinha que apresentar um trabalho na escola, na faculdade e no ambiente profissional, preferiram que um colega apresentasse o projeto", diz ele. "Quanto mais a pessoa falar, mais destreza adquire".

Dez dicas para lidar com o nervosismo nas apresentações em público



Falar bem em público é uma questão de prática. Para perder o medo, pare de fugir de apresentações

Clipping ACT

1. Deu branco: use recursos para se apoiar, como a apresentação no Power Point ou um roteiro impresso com palavras-chave. "Se uma apresentação é feita apenas verbalmente, depois de três dias os ouvintes se lembrarão de apenas de 10% do que foi transmitido. Se for feita com auxílio de recursos visuais, depois de alguns dias, os ouvintes se lembrarão de 65% da mensagem. Só devemos tomar cuidado para não abusar dos recursos visuais ou ficar lendo o tempo todo", explica o professor Reinaldo Polito.

2. Memorização: Redija o texto para cada tela do Power Point, ensaie, depois deixe o texto de lado e treine sem olhar para a tela. Quando surgir o slide, o orador deve saber o que falar. "Familiarize-se com cada lâmina para evitar os brancos", diz Fernando, do Instituto Fale Bem.

3. Treine em voz alta: "Para aproveitar bem a voz, é preciso pronunciar bem as palavras", diz Polito. Leitura diária em voz alta de textos de jornais, revistas ou livros pode ajudar a melhorar a pronúncia e a respirar melhor, segundo ele. "Ao ler em voz alta, repita as palavras que achar mais difíceis ou que se repetem no texto. Ao pronunciar os verbos, enfatize bem as letras R ao final das palavras".

4. Fale com o espelho: o melhor exercício de oratória é praticar, principalmente a introdução e a conclusão. "Treine toda a apresentação em frente ao espelho, prestando atenção no gestual, que deve ser harmônico com o discurso", diz Fernando, do Instituto Fale Bem. Você também pode se apresentar para alguém da família ou filmar a apresentação para se avaliar depois.

5. Chegue cedo: chegar uma hora ou 30 minutos antes do horário de início da apresentação e conversar com as pessoas que vão chegando ajuda a manter a calma. Se forem desconhecidas, então, faz com que você se sinta mais à vontade com elas antes de ter de se apresentar.

6. Olhe para a plateia: "A comunicação visual deve atingir três objetivos: observar a reação dos ouvintes; prestigiar a presença das pessoas e quebrar a rigidez postural na hora de olhar para um lado e para o outro", diz Polito, que sugere olhar sempre para todos os lados da plateia.

7. Respire corretamente: a respiração mais prolongada, soltando o ar lentamente ao falar, também ajuda. Se a pessoa sofre de ansiedade e tem a respiração ofegante, muito curta, demonstra insegurança. Treine: inspire e segure o ar no abdome, depois vá soltando devagar pelo nariz.

Clipping ACT

8. Cuidado com a monotonia: a entonação e o volume da voz são fatores importantes para uma boa comunicação. A pessoa que fala muito baixo e numa mesma entonação torna a apresentação monótona. "É importante usar volume de voz suficiente para que todos possam ouvir bem. Mas a pessoa deve alternar o volume e a velocidade da fala para que o ritmo seja sempre agradável e motivador", afirma Polito.

9. Expressão corporal: os dois maiores defeitos da gesticulação são a falta e o excesso de gestos, sendo que o excesso costuma ser mais grave do que a falta. Polito afirma que, de maneira geral, a pessoa deve evitar falar o tempo todo com as mãos nos bolsos, com os braços nas costas ou cruzados na frente do corpo em posição defensiva. "É preciso evitar, também, ficar apoiado de maneira desleixada sobre uma das pernas ou mantê-las muito abertas ou muito fechadas".

10. O início da apresentação é o momento mais delicado: para contornar esses difíceis instantes iniciais, a pessoa deve começar a falar um pouco mais devagar e mais baixo para não deixar que sua instabilidade seja projetada. "Se a pessoa levou algumas anotações, arrume os papéis sem pressa. Ajeite sem precipitação a altura do microfone. Cumprimente uma a uma as pessoas que compõem a mesa diretora. Deixe as mãos sobre a mesa ou a cadeira para não permitir que o tremor seja percebido. Todos esses cuidados são importantes para conquistar um pouco mais de confiança", afirma Polito.