

7 DICAS DE OURO

PARA SUPERAR O MEDO
DE FALAR EM PÚBLICO



As mãos tremem. A voz falha. O coração dispara. A sensação de desmaio chega. O nervosismo paralisa. Qual é a saída? Fugir!

O cenário descrito acima é uma amostra do que pode acontecer com quem está diante de uma plateia e precisa encarar o medo de falar em público. Difícil se imaginar nessa situação e não ter para onde correr, não é mesmo? Quem de nós já não se deparou com situação semelhante?

Pesquisas indicam que falar em público é um dos medos que mais afligem o ser humano. Ele imobiliza e pode trazer constrangimentos para a vida pessoal e profissional. O motivo? O receio de ser observado por muitas pessoas e, ao mesmo tempo, reprovado por elas. Isso gera angústia e um nervosismo difícil de controlar.

Se você já se viu nessa situação, é hora de superar de vez a aversão de falar em público. A seguir, compartilhamos com você algumas dicas que podem te ajudar a lidar melhor com o problema e encarar de forma mais tranquila esse desafio.



A man with short brown hair and a light beard is looking thoughtfully at the camera. He has his hand resting on his chin. The background is a blurred office or study space with several yellow and pink sticky notes pinned to a wall or glass partition.

1

Preparação é a chave

Procure revisitar a apresentação várias vezes. Busque qualificá-la ao máximo para que flua logicamente e se torne vibrante. Invista em histórias, exemplos e outros adereços. Esses itens prendem a atenção do ouvinte e deixam tudo mais didático.



2

Faça da prática uma prioridade

A prática é essencial para entregar uma mensagem forte e sincera. Leia o discurso em voz alta e procure cronometrar o tempo para ter uma ideia de quão longa ou sucinta está a apresentação. Feito isso, pratique em frente a uma ou mais pessoas. Isso vai dar mais segurança. Faça uma gravação em vídeo, também. Esse recurso irá ajudá-lo a descobrir fragilidades da apresentação.





3

Elimine o medo da rejeição

E se o público não corresponder positivamente à apresentação?

E se não interagir? E se não demonstrar apreço por aquilo que eu apresentar? Tente eliminar os medos de rejeição. O público está lá para ouvi-lo por alguma razão. Leve isso em consideração.



4

Comece com uma história

Uma história é uma ótima maneira de iniciar a apresentação. Não só para manter o interesse inicial da plateia pelo assunto que será apresentado, mas também para explorar as emoções e sensações do público.





5

Foque na apresentação, e não na audiência

Concentre-se em fazer a melhor apresentação que você poderia fazer. Mantenha-se tranquilo e esboce confiança. Foque no assunto que será apresentado e não se preocupe com as reações do público.



6

Controle a respiração

Durante a apresentação, procure eliminar a ansiedade e a afobação. Respire lentamente. A respiração curta, ofegante, demonstra insegurança, e isso não é legal. Quem sabe controlar a própria respiração torna o som da voz mais alto e convincente. Pratique!



A man with white hair and glasses, wearing a dark suit, white shirt, and red tie, is smiling and gesturing with his right hand towards an audience. The audience is seen from behind in the foreground.

7

Seja você mesmo!

Procure agir com naturalidade. Não há quem não sinta um frio na barriga ao iniciar uma apresentação em público. Isso acontece até mesmo com os mais experientes oradores.

Todo mundo tem a necessidade de se sentir apreciado, confiável e respeitado. Mas, acima disso, somos humanos e não há problema algum em falhar. A melhor coisa que você pode fazer é mostrar-se como realmente é e, assim, cativar o público que está lá para ouvir o que você tem a dizer.



Ao seguir essas dicas, você certamente se sentirá mais seguro ao falar em público.

Essas orientações foram adaptadas a partir de técnicas poderosas disseminadas pelos maiores especialistas em oratória do mundo. Você será bem-sucedido se, em alguma medida, conseguir aplicá-las nas apresentações que fizer.

Mas saiba que nada substitui uma boa preparação para você se tornar um orador de sucesso. Por isso, a SBPalestrantes quer ajudar você nessa caminhada. Siga a gente nas redes sociais e busque informações sobre nossas capacitações para ganhar mais confiança na hora de encarar a plateia e fazer boas apresentações. **Conte conosco para seguir em frente nessa jornada!**



sbpalestrantes.com.br

