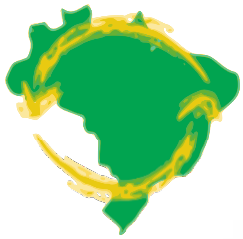




PROJETO
RONDON

Lição de vida e de cidadania

Projeto Rondon- Operação
Itapemirim/ ES



O Medo de Falar em Público

AGENDA

O medo de falar em público

- Qualidades do orador para falar melhor
- Exercícios de dicção



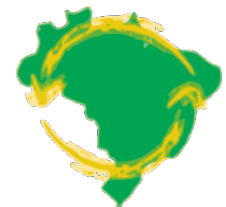
O Medo de Falar em Público

VOCÊ TEM MEDO?

- Escraviza a vontade, limita a criatividade, interrompe o desenvolvimento.

Orador real: é a verdadeira imagem do comunicador.

- Defeitos naturais do ser humano
- Qualidades visíveis ou potencialidades
- Quais são os aspectos positivos da sua Expressão Verbal?
(voz/ vocabulário/ postura).



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

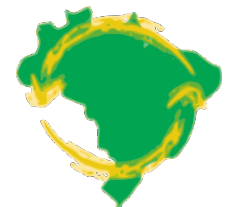
Quando o medo aparecer: encare-o normalmente.

❖ Controle o nervosismo

- Fumar, roer as unhas, andar sem rumo
- Corpo em posição descontraída (respire profundamente)

❖ Tenha uma atitude correta

- Analisar a linguagem do corpo (gestos são inconscientes)
- Comportamento do corpo reflete os nossos receios
- Postura: comportamento seguro e confiante



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

Saiba o que falar

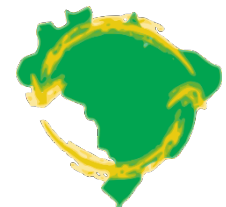
- Pesquisar em livros, arquivos e anotações

Não imagine cenas pessimistas

- Enganar-se na pronúncia de palavras, perder-se durante a exposição são erros que podem ocorrer

Não adquira vícios

- Mexer nos botões do paletó (mãos nos bolsos)
- Desviará a atenção do auditório



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

Respirar profundamente

- A voz indica o estado emocional da pessoa
- Frases pronunciadas com dificuldade (insegurança)

Reflexo dos gestos (prática)

- Gesticulo com o braço direito, com o esquerdo ou com os dois?
- Olho para o auditório?
- Penso no que vou falar?



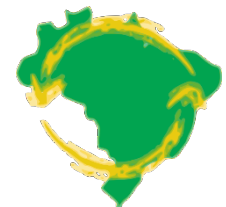
Qualidades do Orador para Falar Melhor

A memória

- Recordar as ideias (ordena-las enquanto fala)
- Fuga temporária da memória (‘branco’)

A habilidade

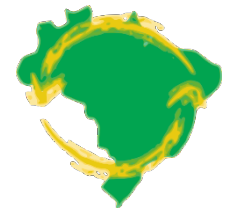
- Adaptar o conteúdo da mensagem ao interesse da platéia
- É preciso persuadir e convencer!
- Discurso político



Qualidades do Orador para Falar Melhor

A criatividade

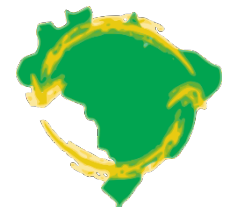
- Sair do lugar comum
- Despertar todos os órgãos dos sentidos dos ouvintes
- Mantê-los presos à força da comunicação



Qualidades do Orador para Falar Melhor

O entusiasmo

- O entusiasmo: combustível da Expressão Verbal
- Vibrar a cada afirmação
 - Mostrar entusiasmo pela ideia
 - Envolver o auditório num ambiente de emoção e credibilidade



Qualidades do Orador para Falar Melhor

A observação

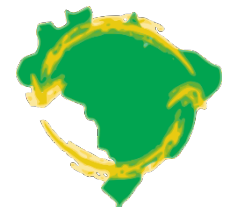
- Espírito observador (captar imagens e utilizá-las)

A teatralização

- Ator: transmite as emoções (falar/ agir)
- Orador: resguarda o raciocínio/ memória

A síntese

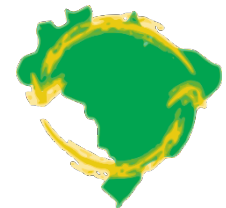
- Tarefa difícil (perseguir com obstinação)
- Resumo (repete agenda)



Qualidades do Orador para Falar Melhor

O ritmo

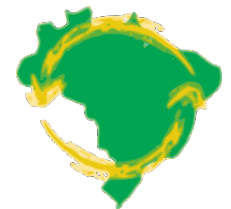
- Musicalidade da fala (energia/timbre/sonoridade da voz)
 - Pronúncia correta das palavras
 - Alternância na altura da voz
 - Velocidade que imprimimos às frases (ora alta, ora normal; ora baixa; rápida ou lenta)
- Desenvolver o ritmo e a cadência da fala
 - Leitura de poesia em voz alta



Qualidades do Orador para Falar Melhor

A respiração

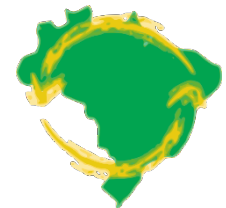
- Não falar inspirando ou quando o ar já terminou
- Inspiração (encher o peito)
- Expiração (esvaziar o abdome)



Qualidades do Orador para Falar Melhor

A dicção: pronúncia dos sons das palavras

- Omissão dos “r” e dos “s” finais (negligência):
“levá, “trazê
- Omissão dos “is” intermediários: “janero”,
“tercero”
- Troca do “u” pelo “l” : “Brasiu”
- Omissão de sílabas: “brigada eu” , “guenta”,
“muié”

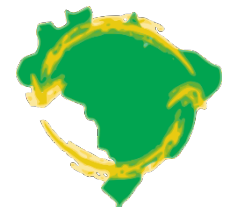


Qualidades do Orador para Falar Melhor

A dicção: pronúncia dos sons das palavras

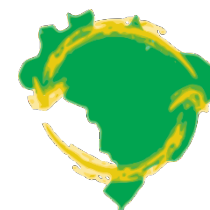
- **Metátese** : transposição de som : **troce** (torce), **proque** (porque)
- **Rotacismo**: troca do l por r: **crássico** (clássico), **Cráudio** (Cláudio)
- **Lambdacismo**: troca do r pelo l: **talde** (tarde), **folte** (forte)

“ República da Língua Plesa”



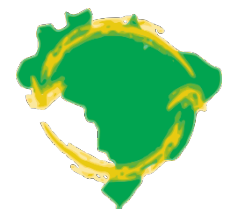
Como Melhorar a Dicção

- **Ler em voz alta (contos para crianças)**
- **Inserir obstáculos entre os lábios**
 - Lápis, dedo ou outro obstáculo
 - Dificultar a pronúncia das palavras durante o treinamento



Exercícios de Dicção

- Bra, tra, sra, sla, dra, cra, vra, vla
- Bre, tre, sre, sle, dre, cre, vre, vle
- Bri, tri, sri, sli, dri, cri, vri, vli
- Bro, tro, sro, slo, dro, cro, vro, vlo
- Bru, tru, sru, slu, dru, cru, vru, vlu



Exercícios de Dicção

- Tagarelarei
- Tagarelarás
- Tagarelará
- Tagarelaremos
- Tagarelareis
- Tagarelarão



Vícios de Linguagem

Sons ou Trejeitos Estranhos

- Aspirar o ar enquanto fala
- Apertar ou estalar os lábios

Expressões Repetidas ('muleta')

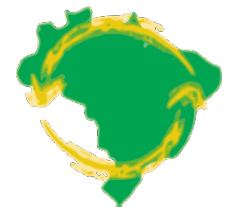
- Veja bem.../ É.../ Né!?!.... Daí... Então... Entende.....



Vícios de Linguagem

Expressões de outro planeta

- A nível de... / Houveram (existir)
- As mulheres enquanto fêmeas
- Para MIM *fazer* (verbo infinitivo)
 - MIM não conjuga verbo!
- SEJE ???? / MENAS ???
- **Mulheres** falam **OBRIGADA**. **Homens** falam **OBRIGADO**.
- Gerundismo (*vou estar resumindo* este tópico..!!!!)



Vícios de Linguagem

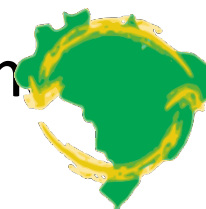
Erros comuns (mudança de significado)

➤ Ir / vir ao encontro de...(concordância)

- Este curso vem AO encontro DA necessidade de desenvolvimento de habilidades de apresentação em público .

➤ Ir / vir de encontro a ... (discordância)

- A sua resistência às mudanças vem DE encontro aos esforços dispensados na implantação do sistema



O Vocabulário

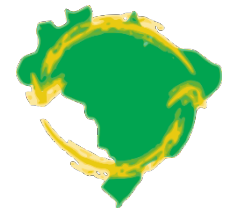
A escolha do vocabulário ideal: não é riquíssimo e sofisticado, e muito menos pobre e vulgar.

➤ O vocabulário pobre

- Número reduzido de palavras
- Não permite a concatenação eficiente do pensamento

➤ O vocabulário sofisticado

- O ouvinte não está interessado em palavras difíceis



Qualidades do Orador para Falar Melhor

O vocabulário técnico ou profissional (hermético)

Ex.: “Economês” : PIB, renda “per capita”, função consumo, volatilidade.

O melhor vocabulário

- Adequado a qualquer ouvinte (especialistas, operários, estudantes, donas-de-casa)
- Conceito de simplicidade: clareza das idéias
- Versatilidade: admiração de todos



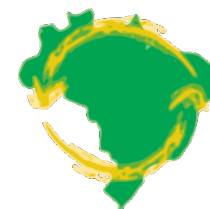
Qualidades do Orador para Falar Melhor

Como desenvolver o vocabulário (praticar)

- Leitura/ Palavras cruzadas
- Ouvir bons oradores / pessoas cultas

Vigiar a leitura

- Ler um bom livro (dicionário)
- Construir frases (nova palavra)
 - Utilizá-la nas próximas conversas e redações



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

A expressão corporal

- Gestos possuem significados (não verbal)
 - Posição dos pés e das pernas
 - Movimento do tronco, braços, mãos e dedos
 - Postura dos ombros, balanço da cabeça
 - Contrações do semblante e a expressão do olhar



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

A naturalidade do gesto (evitar)

- Mãos nos bolsos
- Braços nas costas ou cruzados/ apoiados na mesa

Postura do corpo (evitar)

- Excesso de humildade (curvado para frente)
- Olhar por cima do auditório (arrogância)
- Cruzar os braços (desafiador/ espera/ ou é só frio???)



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

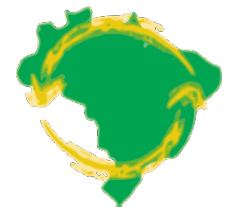
A posição das pernas

- Mecanismo de Defesa: movimentação desordenada das pernas (falta de experiência e de segurança)
 - Recuar
 - Afastar lateralmente as pernas
 - Apoiar o corpo, ora sobre a perna esquerda, ora sobre a direita
- ❖ **Ficar de frente para o auditório, plantado sobre as duas pernas, equilíbrio do corpo.**

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

O movimento das mãos

- Qual a posição inicial ou de descanso para os braços e mãos?
 - Braços ao longo do corpo
 - Braços à frente do corpo (linha da cintura)
 - Comportar-se da forma que julgar mais natural
 - Gestos das mãos: expressivos (evitar exageros/ repetições)



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

O guarda-roupa

- Analisar a ocasião (contexto)
 - Tipo de Público
- Sobriedade

Aparência pessoal (higiene)

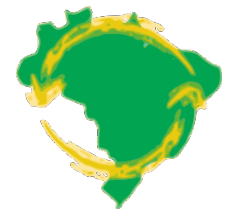
- Cabelos
- Roupas
- Transpiração/ mau hálito



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

Treinamento do jogo fisionômico

- Observe expressões fisionômicas de:
 - Bons atores (teatro, televisão – House of Cards), bons oradores (deputados, júri), palestras
- Utilização de uma câmera de vídeo ou espelho
- Avalie o seu desempenho (amigo)



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

A comunicação visual

- Os olhos verificam o comportamento da platéia (interesse, concordância, resistência)

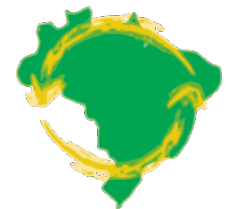
Contato visual:

- Resgata a atenção e o interesse dos ouvintes
- Valoriza a presença de cada ouvinte (evitar exclusão, desinteresse)



Como fazer uma apresentação

- **Elaboração da apresentação**
 - Inclua o título
 - Use letras minúsculas, exceto o TÍTULO
 - Não use letras pequenas demais
 - Não polua a slide . Utilize no máximo 5 linhas e 5 palavras por linha.



Como fazer uma apresentação

Características das mulheres, por grupo

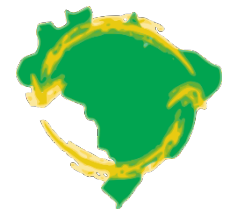
	c/ mamopl.	s/ mamopl.
Idade da mãe (anos)	30,8	28,5
2º grau completo (%)	83,7	67,7*
Renda per capita	6,4	3,1*
Primeiro filho (%)	69,4	46,9*

*p<0,05



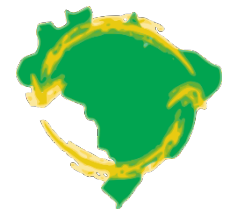
Como fazer uma apresentação

- **Elaboração da apresentação**
 - Use o pointer/ laser (gráficos/ tabelas)
 - Não use para acompanhar frases!
 - Cuidado com as cores (fundo)
 - No local de apresentação (teste TUDO!)



Como fazer uma apresentação

- **Treinamento Prévio**
 - Calcule trinta e nove minutos (40 min)
 - Treine primeiro sozinho, depois com os outros
 - Gravação/ tempo/ espelho
 - Lápis entre os dentes (dicção)



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

O conhecimento

- Quanto mais enraizado estiver o conteúdo, maiores serão as chances de sucesso
- Técnica da oratória não será útil se você não tiver o que dizer (conhecimento)





Bibliografia:

**Polito, Reinaldo. Assim é que se Fala,
Editora Saraiva, 2001 - 21ª edição.**

