

**Falar em público pode atormentar e deixar alguém totalmente nervoso e nada a vontade.** Sabemos que em situações como essa, muitas coisas podem acontecer ou passar pela sua cabeça. Para que isso não aconteça com você, fizemos uma lista com sete pequenas e fáceis dicas para que você melhore sua oratória em público. E aí, vamos nessa?

## Fique de olho!

**Dica 01: Controle a ansiedade** - Como apresentamos anteriormente, **falar em público é algo que deixa muita gente nervosa antes mesmo de fazer a apresentação.** E é nisso que desejamos focar nessa dica, seu preparo antes da sua fala. Aproveite o dia anterior para descansar um pouco, vá fazer algo que gosta como ver um filme e correr pelo parque. **Outro problema que é causado pela ansiedade e que às vezes nem percebemos é na nossa respiração, conforme vamos ficando mais ansiosos, cada vez mais respiramos de forma rápida e curta.** Por isso, quando puder, pare e respire fundo. Você sentirá a calma que isso te dá.

**Dica 02: Postura corporal** - Apesar de falar com o público ter muito a ver com a voz, o seu corpo também envia mensagens, positivas e negativas para quem está te assistindo. **A postura corporal transmite muitas mensagens (ainda que ela não diga nada de forma direta) aos seus espectadores, principalmente se você estiver nervoso.** Por isso, busque uma posição confortável para que você possa realizar sua apresentação da forma mais tranquila possível. Como falamos no ponto anterior, o cuidado com a respiração também é importantíssimo para que você se sinta cada vez mais (ou menos) à vontade.

**Dica 03: Não fique parado** - **Ainda que você não esteja tão nervoso assim, a forma que você se expressa em público tem inúmeras variantes.** Por exemplo, imagina falar para uma platéia de 200-300 pessoas sobre um assunto que você tem algum conhecimento mas fica lá, parado como um poste de energia. Por favor, não faça isso! **Conforme você se movimenta no espaço em que faz sua apresentação, vai liberando todo aquele nervoso e aos poucos vai ganhando confiança para fazer seu trabalho de forma legal e bem feita.**

**Dica 04: Domine o assunto** - Por mais calmo e preparado que você esteja, de nada vai adiantar se você não conhecer com propriedade o assunto que você vai falar sobre. **A melhor forma de falar em público envolve, de forma importantíssima, sua preparação sobre o assunto que será tratado.** Por isso, não tenha vergonha em dizer que não sabe (caso isso venha a acontecer ou algum

espectador te pegue desprevenido com uma boa pergunta), invista em seu tempo de estudo sobre o tema que será apresentado e evite que te peguem de surpresa.

**Dica 05: Roteiro de apresentação** - Mesmo que você super domine o assunto e esteja calmo como alguém que acabou de nascer, **a gente sabe que é impossível falar ou lembrar de tudo durante uma apresentação mais longa**. Por isso, **nunca é demais escrever um pequeno roteiro com os pontos principais a serem abordados durante sua fala**. Se você sentir que precisa adicionar ou suprimir certas informações, sempre consulte seu roteiro. Mas vale fazer uma colocação aqui, **o roteiro deve ser visto para consultar um ponto ou outro da apresentação, e não usar ela como consulta na fala inteira!**

**Dica 06: Feedback** - Uma das coisas mais importantes no nosso processo de aprendizado e de melhora em qualquer campo da vida são as opiniões construtivas. Quando bem argumentadas e bem ouvidas, elas podem fazer maravilhas por nosso desempenho. Por isso, sempre esteja de braços (e ouvidos) abertos para uma boa crítica, seja da plateia ou de alguém mais experiente.

**Dica 07: Autoconfiança** - **Nada dessas dicas vai adiantar se você não confiar no seu próprio talento e principalmente, não tiver fé no seu trabalho**. Por mais calmo e preparado que esteja, se você não acreditar no seu próprio taco, não vai adiantar de nada. Por isso, acredite em si mesmo!

Gostou das nossas dicas? Lembrou de mais alguma que deixamos de fora? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!