

PAST-TIMES



Falar em público

Módulo 1, Unidade 4 : Trabalhar na sua capacidade de falar em público

Dicas para falar em público

Introdução

Construa a sua intervenção tendo em conta o seu **público-alvo**. Na verdade, não fala da mesma forma com um grupo de jovens que fala quando se dirige ao conselho de administração de uma empresa.

Escreva as suas ideias principais num bloco. Use pontos, não frases completas, caso contrário será tentado a lê-las em voz alta.

Seja você mesmo!

Aqui estão algumas dicas que podem ser usadas para aconselhar alguém que quer aumentar a sua capacidade de falar em público.

A apresentação a seguir fornecerá algumas **ideias-chave** para ir mais longe.

Ler textos em voz alta

Pegue no seu romance favorito, abra-o e leia um parágrafo em voz alta para se habituar ao **som**, às **modulações**, ao **ritmo** da sua voz. Habitue-se a lê-los um pouco mais alto, a variar o volume, a aprender a falar mais alto sem se distrair.

Torça a sua língua!

- ▣ Faça exercícios simples de dicção (pode encontrar muitos na *internet*).

Exemplo: “Joana, a joaninha, enjoada de jantar jiló, jaca e berinjela; resolveu dar um jeito, foi falar com o Juca e pediu a sua sugestão. Juca, muito jeitoso, sugeriu ligeirinho: que tal jambo e jabá”

Faça exercícios de relaxamento



- ▣ Antes de falar em público, faça exercícios de relaxamento respiratório. Pode encontrar muitos exemplos na *internet*!

Encontre o seu *climax*!

- ▣ Encontre a sua mensagem essencial. O seu "ataque". O seu fim. E como abrir o debate, se um debate for planeado.

Ensaiar!

- Ensaie. Várias vezes. De maneiras diferentes. Repita todo o procedimento. Ou apenas os pontos-chave. Repita o início. Repita o fim (mas... não repita muito também, para não perder sua naturalidade e qualquer vontade de repetir, mais uma vez, um discurso que você não gosta, pois já o repetiu demasiado...)

Um pouco antes do momento!

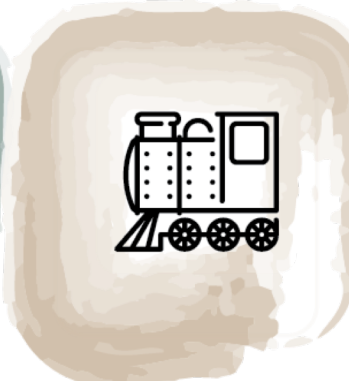
- ▣ **Aqueça a sua voz** falando um pouco, caso não tenha falado muito nesse dia.
- ▣ Faça alguns movimentos para **relaxar os músculos** que ficam tensos com medo do palco (pescoço, ombros, braços...) E alguns de rosto, para relaxar a boca.
- ▣ Antes de começar, tenha um **momento de tranquilidade**

Obrigado pela vossa atenção!

Alguma questão?



PAST-TIMES



inn^oventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

"Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Projeto número: 2018-1-FR01-KA204-047883