

Técnicas de como Falar em Público

O Medo ou o Sucesso???





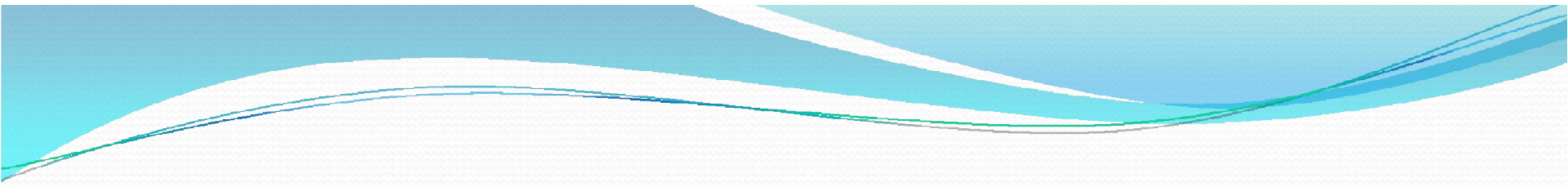
Me deparo, frequentemente, com pessoas que expressam algumas dúvidas sobre o falar em público.

A mais corriqueira é: Afinal, é um dom ou talento?
Por que fazemos esse tipo de pergunta?

No senso comum, acreditamos que falar em público é um dom que as pessoas carregam dentro de si. Mas não passa de um mito.

Há pessoas que falam e se comunicam muito bem, com mais facilidade que outras pessoas, mas que nunca fizeram um curso de oratória para se aperfeiçoar.

O que pode ter ocorrido é que o seu repertório pode ter sido marcado por um ambiente familiar em que o diálogo era prioridade entre eles, ao passo que outros que não tiveram essa oportunidade.



Portanto, falar em público é uma arte, um processo que se aprende com treinamentos.

Existem técnicas de como persuadir as pessoas a terem mais atenção àquilo que estamos falando, utilizar o humor em apresentações, falar com emoção, usar o poder dos gestos, a utilização do olhar no domínio da platéia dentre outros.

Vejamos então, a seguir, algumas possibilidades...

são dicas de como Falar em Público

Não misture 'alhos' com 'bugalhos'

Evite falar o desnecessário, abrangendo diversos assuntos. Assim você corre o risco de 'se perder' no discurso.

Nunca traga uma multidão de idéias para a sua fala, não traga inúmeros assuntos para 'competir' com a principal idéia do que deseja abordar!



Organize-se para apenas falar sobre aspectos que apoiem o seu ponto de vista principal, ou assuntos que servirão de contraponto numa comparação.



Use palavras Compreensíveis

Ao falar, escolha palavras simples, e encaixe o assunto dentro de um vocabulário facilmente identificável pela maioria dos que o escutam.

Fazendo isso não perderá muito tempo explicando o significado de alguma expressão, e poderá discorrer mais livremente sobre o assunto principal.

Observe os seus ouvintes... Veja se estão acompanhando suas idéias... Ao perceber feições desinteressadas ou perdidas, procure adequar ainda mais suas palavras, para se fazer entender.

Tenha Ritmo

A velocidade na qual transmitimos as nossas idéias é fundamental para sua compreensão!

Esta velocidade não deve ser tão rápida a ponto de poucos acompanhá-la, e nem tão lenta que torne essa oratória enfadonha.

Quando falamos com várias pessoas, é oportuno que variemos tanto a velocidade quanto o volume que estamos usando.

Agindo assim, certamente prenderá mais a atenção de muito mais pessoas em um grupo ou platéia, pois nossa abrangência de interesse foi ampliada.



Seja Pessoal

Não importa o numero de pessoas para quem esteja falando... O que precisa sempre é ter em mente que aqueles que te ouvem precisam ter a experiência de sentirem-se incluídos nas nossas considerações.





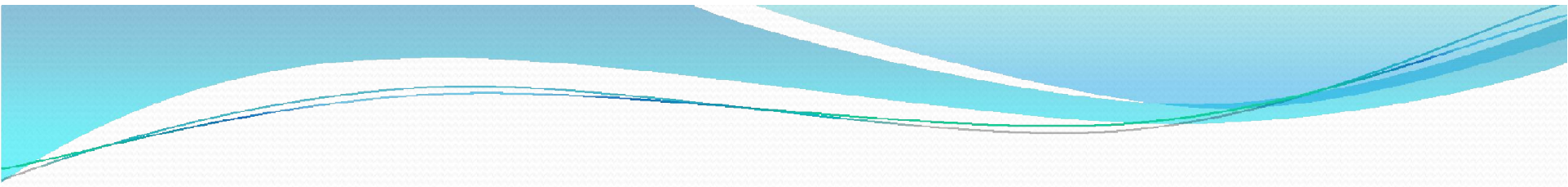
Precisamos fazê-los sentirem parte do que abordamos, por tocá-los pessoalmente.

Isso é possível quando olhamos para variadas pessoas à medida que abordamos nossas idéias.

Uma face após a outra devem ser contatadas, com os nossos olhares e gestos.

Ao olhar para uma das pessoas que te ouve, dê algum tempo nesse olhar, para sentir a resposta dela à sua idéia.

Seu olhar ou seu gesto tornam-se instrumentos para 'medir' o quanto anda sua transmissão de conteúdos.



Identifique os que te ouvem

Cada assistência possui características e expectativas distintas, diferenciadas.

Procure identificar o nível intelectual daqueles que te ouvirão, ou até que ponto eles conhecem o assunto sobre o qual estará falando, e se possível até a faixa etária predominante, para que sua fala tenha eco (fale a língua deles).

Desse modo você poderá se preparar melhor e atender as expectativas da maioria do seu público.



Postura Adequada

Nosso corpo 'fala'... Ele consegue passar mensagens mais rapidamente do que as palavras que pronunciamos.

É importantíssimo a preocupação com a nossa postura durante nossa fala.

Nossa postura pode dar credibilidade ao nosso discurso ou desmenti-lo totalmente!

Evite cruzar os braços, ou apoiar-se numa só perna. Movimente-se!!! Mas faça isso com objetivo.

Por exemplo: Dê destaque a algum momento de sua fala com gesto adequado. Ou chame a atenção do outro lado da platéia que está mais dispersa.

A falta de gesto pode lhe prejudicar, tanto quanto o seu excesso. Procure um equilíbrio na movimentação!



Prepare-se... Tenha Conteúdo

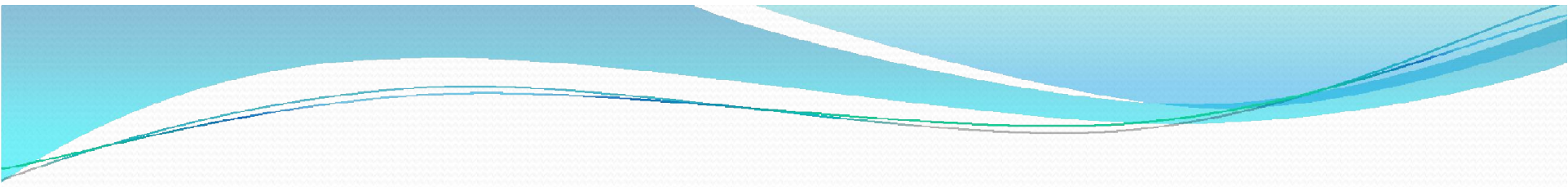
Assim como você não levaria seus filhos a um Parque de Diversões, sem dinheiro e sem ter muita paciência... não inicie sua fala sem uma pesquisa anterior, sem saber sobre o que vai dizer.

É fundamental abastecer-se de conteúdos.

Saiba o máximo que puder sobre o assunto a ser tratado, pois quanto mais você o conhecer, mais fácil será dar respostas coerentes e escapar de possíveis 'saias-justas'. Pense sempre num plano 'B'.

E nunca esqueça do Tempo. Isto é, se tiver 15 minutos para falar, saiba o suficiente para discorrer pelo menos por 30 minutos.

E sempre treine sua fala aliada ao seu gestual!



Não se contente apenas em se preparar com conteúdos, treine também a forma de expor suas idéias... faça exercícios falando sozinho na frente de um espelho, ou se possível, diante de uma câmera de vídeo.

Mas Atenção: embora esse tipo de treinamento sugerido possa lhe dar fluência e ritmo a sua oratória, de maneira geral, ele não lhe dá naturalidade...

Para que sua fala atinja um bom nível de espontaneidade, fale com pessoas. Reúna um grupo de amigos, familiares, colegas de trabalho, e converse bastante sobre o assunto que irá expor em seu discurso.

Certamente essa será uma boa prévia de sua apresentação.



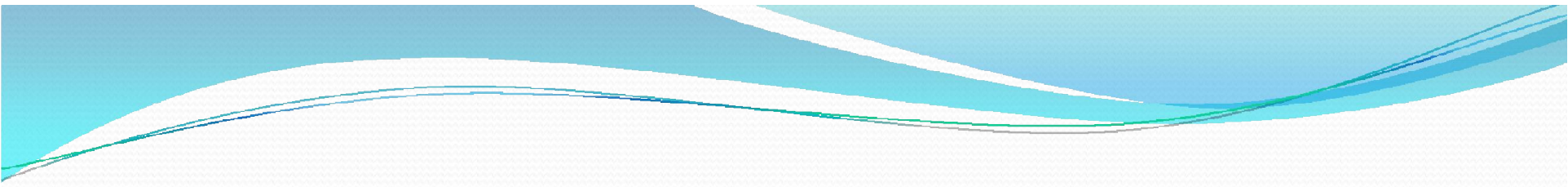
Treine sua capacidade de Lembrar... Pois a Memória é a faculdade do esquecimento!

Poucas são as pessoas capazes de memorizar suas apresentações palavra por palavra, imaginando que assim se sentirão mais confiantes.

A experiência nos mostra que, de maneira geral, o resultado acaba sendo bem diferente.

Se você se esquecer de uma palavra importante na ligação de duas idéias, talvez venha a se sentir desestabilizado e inseguro para continuar sua linha de pensamento.

O pior é que ao decorar uma apresentação ou um discurso você poderá não se preparar psicologicamente para falar de improviso, e ao não encontrar a informação que necessita, ficará sem saber como sair da situação ou contornar o problema.



Utilize o artifício do roteiro, contendo as principais etapas da sua exposição de argumentos, suas idéias, frases que contenham suas metas, seus objetivos principais.

Assim, diante de sua platéia, leia a frase e em seguida comente a informação, ampliando, criticando, comparando, discutindo, até que essa parte da mensagem se esgote (assim parecerá mais espontâneo).

Você poderá criar um pequeno roteiro, como um cartão de notas 9X10 cm (o dobro de um cartão de visitas, que possa caber dobrado na palma de sua mão), e nele contendo informações básicas acerca do assunto de sua fala (palavras-chave, números, datas, cifras, etc) e todas as dicas que possam mostrar a sequência das idéias.

Com esse recurso do pequeno roteiro, você bate o olho na palavra ou informação e vai se certificando de que está seguindo a sequência planejada.



O uso correto da Linguagem

Uma escorregadinha na gramática aqui, outra ali, talvez não chegue a prejudicar muito sua fala em público. Agora, erros grosseiros poderão ser fatais.

Os erros mais graves, e mais recorrentes são: “fazem tantos anos”, “menas”, “a nível de”, “somos em seis”, “meia tola”, entre outros tantos.

Mesmo que você tenha uma boa formação intelectual, sempre valerá a pena fazer uma revisão gramatical em seus textos, principalmente quanto à conjugação verbal e às concordâncias.



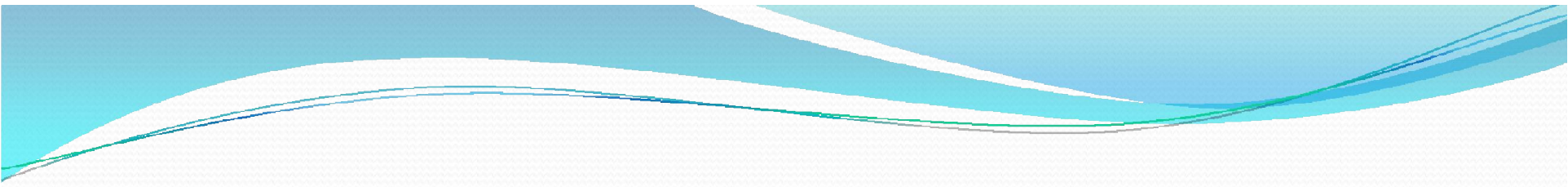
Começo, Meio e Fim

**no começo*

Anuncie sempre o que vai falar, sobre o que vai dizer...

Depois de cumprimentar a todos os seus ouvintes, e conquistá-los com elogios sinceros (sem exageros), diga qual o tema vai abordar (exemplo: "...Minha gente, hoje eu quero falar para vocês sobre como foi difícil eu chegar até aqui...minha caminhada começou há muito tempo...").

Assim a platéia acompanhará o seu raciocínio com mais facilidade, por que imagina onde você quer chegar.



*no meio

Transmita sua mensagem sempre facilitando o entendimento dos ouvintes.

Se, por exemplo, deseje apresentar a possível solução de um problema, diga antes qual é o problema.

Se pretende falar de uma informação atual, esclareça inicialmente como tudo ocorreu até que a informação nova se encaixe.

Isso gera credibilidade.

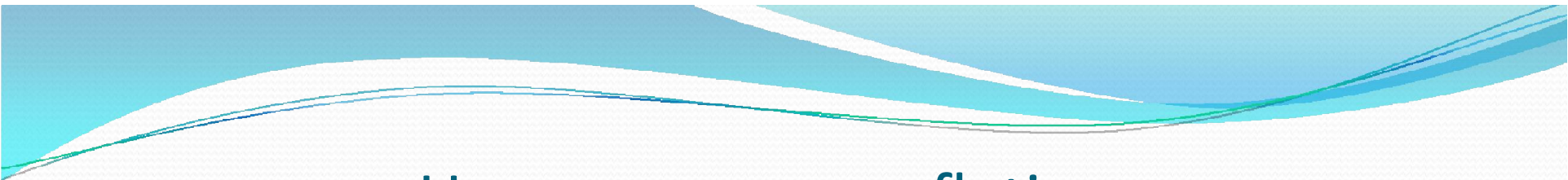


*no fim

Não abra de um ótimo recurso, para finalizar sua fala, antes de se despedir: Recapitule!

Recapitule os pontos principais de sua fala, essa é uma idéia excelente para fixar sua mensagem ao público ouvinte.

Assim você estará fazendo com que todos recordem e fixem em suas memórias, os pontos altos abrangidos desde o início de sua fala. Eles não esquecerão de seu discurso e comentarão depois.



Um poema, pra refletir...

Preciso falar de nossa alma. Falar de um jeito só nosso, para ouvir, contar, desabafar, rir ou chorar. Para melhorar!

Nós precisamos falar sempre... Somos assim e amamos ser assim... Mas nem sempre há alguém de plantão para nos ouvir.

Por isso, escreva e fale de suas dores, seus amores, dúvidas e angústias. Verá que só ao escrever já se sentirá bem melhor, e falando, ainda melhor!

Afinal, precisamos muito falar.

- Jota Quest

É preciso falar dos amigos, É preciso falar de nós dois
É preciso falar de estar vivo, E do que nos espera depois
É preciso falar de carinho, É preciso falar de calor
E ouvir sua voz na batida, Contando segredos
É preciso falar da saudade, É preciso falar da paixão
É preciso falar de ser livre, E querer segurar sua mão
É preciso brindar o destino, É preciso gritar 'começou'
Se jogar nessa dança, na vida, Sem medo do escuro
Impossível não falar de amor
É preciso falar... É preciso falar...

Cada vida tem a sua estrada, Acredite no poder das palavras
Diga assim, essa noite vem, Deixa o sol nos levar amor
Beijos, planos, a próxima parada
É preciso falar... É preciso falar...

