

A woman with blonde hair tied back, wearing a dark blue top, is speaking into a microphone at a podium. She is gesturing with her hands while holding a small device. The background is blurred, showing an audience and a screen.

Falar em público: medo atinge mais pessoas do que se pensa

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

Recentemente, o “Fantástico” exibiu uma série de reportagens sobre um tema que deixa muita gente preocupada: falar em público (<http://especiais.g1.globo.com/fantastico/2017/olha-quem-fala/>). O assunto tem chamado a atenção de pesquisadores e especialistas da área há um bom tempo. Um estudo de 2015 do jornal britânico Sunday Times, indica que o “receio de falar em público” é o maior medo de 41% dos entrevistados (foram ouvidas 3 mil pessoas no Reino Unido), ficando a frente do temor de conviver com problemas financeiros (22%) e medo de doenças e da morte (19%).

Os dados referentes aos temores de se falar em público não surpreendem a consultora em comunicação humana, Ana Elisa Moreira Ferreira. Ela conta que o conteúdo exibido pelo programa da TV Globo e o levantamento realizado pela publicação britânica ajudam a entender que o problema é algo mais comum do que se imagina. “Quem tem dificuldades de falar em público se sente muito sozinha, pensa que é algo que somente ela enfrenta”, pontua. “Na realidade, é o oposto que acontece. Muita gente possui algum nível de dificuldade ou desconforto em falar em público, que pode chegar até a um grande temor com a situação”, comenta a profissional, que é diretora-fundadora da Univoz, empresa especializada em cursos e palestras sobre comunicação humana.

Especialista no tema, Ana Elisa explica que as dificuldades não são – primariamente – com o ato de falar em público. A consultora detalha que o receio original é o de decepcionar ou falhar. Falhar ao ser observado por muitas (ou poucas) pessoas. “É natural do ser humano. Palestrar, protagonizar algum evento ou lidar diretamente com determinado público, mesmo que em pequenas reuniões, faz a gente se sentir pressionado, exigido e até temer cometer alguma gafe, pois temos a necessidade de sermos bem avaliados e aceitos. O homem precisa se sentir incluído e valorizado.” A especialista conta que podemos ser muito comunicativos em situações sociais, mas temer as apresentações: “Em uma roda de conversa o medo de falar pode ser mais suave ou nem existir, por não sermos o único foco, com as pessoas discutindo e diluindo sua atenção para com os demais. O risco de falhar ou se expor é menor”.

Com o medo de decepcionar e não ser aceito sendo o grande “vilão” da história, o que pode ser feito para o ato de falar em público acontecer com eficácia e confiança? Ana Elisa oferece várias orientações que ajudam as pessoas nessa superação em seus coachings de comunicação, mas explica que três processos precisam ser seguidos. Confira abaixo:

Três passos para melhorar a fala em público

- **Autoconhecimento**

Antes de mais nada, Ana Elisa Moreira Ferreira observa que há níveis distintos em relação a temer falar em público. Ela conta que

há gente que sente leve receio, enquanto tem quem sofra de fobia, pânico. Cada problema deve ser estudado de forma detalhada para o melhor acompanhamento possível, destaca a especialista. Porém, uma dica simples pode ser seguida por todas as pessoas que desejem perder seus medos em relação a esse assunto. E o que é? Se autoconhecer, enfatiza a consultora em comunicação humana. “A pessoa precisa saber reconhecer o que faz bem, sentir segurança sobre esse aspecto, tendo certeza que é seu diferencial. Por exemplo, saber se o público sente-se seguro pela sua presença de palco, se aprova quando você fala de forma mais descontraída ou outras características. O autoconhecimento ajuda a reconhecer seu potencial”. Com isso também ajuda a criar um formato, um estilo para as apresentações.

- **Identificar pontos de aprimoramento**

Tenho algum desvio de comunicação? Meu vocabulário ao falar em público é farto ou escasso? Uso termos que as pessoas não compreendem? Posso problemas relacionados ao tom da voz? Apresento vícios de linguagem? Repito as mesmas palavras durante a apresentação? Esses questionamentos precisam ser feitos, afirma Ana Elisa. O sentido primordial é analisar o que deve ser corrigido na hora de conversar com o público. Trabalho que não deve ser feito sozinho, orienta. “Peça a alguém de confiança para te analisar. Tem de ser alguém com bom poder crítico que seja sincero e generoso ao apontar os ajustes a serem feitos”, completa a especialista. Mas um profissional especialista na área será necessário para problemas mais específicos.

- **Prática**

Uma vez identificado seu potencial e os pontos que precisam de ajustes, treine, treine e treine. A pessoa precisa praticar, se exercitar com a própria atividade de falar. “Quando falamos em voz alta nos ouvimos e isso serve para nos acostumarmos com a própria fala. É um auto feedback”, afirma

a diretora-fundadora da Univoz. Para isso, Ana Elisa indica simular as situações de apresentação e registrar em vídeo ou áudio, mas ressalta que todo o desenvolvimento pode ser acelerado pelo acompanhamento com fonoaudiólogo ou cursos em técnicas de apresentação ou expressividade da comunicação.