



# Acabe com o Medo de Falar em Público

---

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

Sem dúvida, interações sociais fazem parte da vida. Por meio delas fazemos amigos e nos aproximamos dos colegas no trabalho. Muitas pessoas possuem medo de falar nessas situações. Esse medo de falar em público acaba tirando boas oportunidades de novos relacionamentos e na carreira. O impedimento interno de conversar com desconhecidos ou se posicionar em público pode ser um grande dilema, e para alguns gera um sentimento mais forte, como um labirinto sufocante sem saída. Você sabia que existem diversas formas de trabalhar essa ansiedade nos momentos de apresentações que facilitam seu desempenho e contato com outras pessoas? Então, não deixe seu ciclo social e profissional ser afetado e perca o medo de fazer uma **apresentação em público**.

## Distraia o seu nervosismo

Muitas pessoas quando estão nervosas vivem esse estado intensamente e demonstram isso no corpo, na expressão e nos atos, como o de roer unhas ou travar os braços na frente do corpo. Já outras, para aliviar esse estado de tensão elevam seus pensamentos para outros assuntos a até mesmo contam números mentalmente. Fugir não resolve, mas manter o foco no problema pode ser ainda pior. É importante buscar uma forma de interagir positivamente com a situação de falar em

público: como imaginar o resultado positivo que você pode alcançar, pensar em como as pessoas ficarão satisfeitas com o conteúdo que você irá partilhar. Em uma **apresentação em público**, procure algo que te tranquilize e projete seu sucesso, não coloque a atenção no que pode dar errado.

## Tenha bom humor

Não adianta encarar tudo com grande mau humor e descontar nas pessoas que estão ao seu lado, toda a sua tensão. Busque alguém na qual confia, partilhe sua apresentação antes e peça feedback da **apresentação em público** que você elaborou. Durante a apresentação busque o olhar desta pessoa-apoio e em seu sorriso e movimentos de aceitação, fortaleça seu desempenho. Se couber no assunto, inclua temáticas leves em suas apresentações antes de ir direito ao ponto. Cabe fazer uma piada para descontrair? Se a resposta for sim, esse pode ser o caminho. Bom humor é sinal de inteligência e dá leveza e sensação de conforto com a sua apresentação.

## Interaja com seu público

O medo de fazer uma **apresentação em público** reduz quando percebemos que todos estão ali para fazer uma grande troca. Se deixe levar pelo momento e sorria, faça algumas perguntas para interagir com seu público e traga-o para perto de você. Lembre-se que a interação não é apenas falando ou buscando depoimentos. Sua expressão corporal aberta, com movimentos voltados para a plateia e gestos harmônicos, interage o tempo todo com cada participante.