



Como controlar a ansiedade para **falar em público!**

TRILOGIA – Primeiro Passo - Como Controlar a Ansiedade para Falar em Público: O ANTES

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

A ansiedade é um sentimento que pode prejudicar as apresentações em público e, por isso, há muito tempo o tema “medo de falar em público” é estudado, pois tentamos entender seus processos e controles.

Desde a época escolar, nas apresentações de trabalhos em grupo, sempre existiu aquele que fazia o trabalho e o colega que apresentava. Quando podemos optar, ótimo (apesar de perdermos a oportunidade de treinar). Mas no trabalho não dá para passar a bola para o colega. O risco é grande: corremos o risco de não nos expormos, de não expressarmos nossos conhecimentos e, por isso, não sermos avaliados e reconhecidos ou, até mesmo, que outros levem o mérito do projeto que elaboramos, colocando em jogo a nossa própria carreira. Muitos profissionais perdem pontos na credibilidade em função de expor falta de habilidade ao falar em público.

A ansiedade pode ser vivida por você de modo sutil e nem sempre evidenciada para seus ouvintes. Mas com certeza muitas vezes ela se expressa por meio de alterações na voz, como tremores, perda do volume ou da melodia, dificultando a emoção adequada da mensagem. O efeito sobre o corpo também pode ser percebido: gestos tensos, corpo travado, respiração ofegante são alguns dos impactos corporais comuns. Sem falar dos outros sintomas, como secura da boca, taquicardia ou suor excessivo. Realmente é um problema. Mas a grande notícia é a possibilidade de poder-

mos controlar a ansiedade. Preparamos algumas orientações que pode ajudá-lo a vencer ou lidar com essas sensações.

Dividimos esse assunto numa TRILOGIA:

Como controlar a ansiedade para falar em público: O ANTES

Como controlar a ansiedade para falar em público: NO DIA

Como controlar a ansiedade para falar em público: O DEPOIS

Hoje queremos apresentar dicas para você se preparar ANTES das apresentação.

Se não enfrentar, não vai passar

O medo de falar em público nos faz fugir das situações. Mas se não praticarmos, como melhorar? Então, aproveite todas as oportunidades de falar em público. Entre amigos é um bom lugar para começar. Fale mais, peça para eles darem algum feedback sobre como sua comunicação soa. Eleja alguém de confiança para ajudá-lo.

Essa ansiedade ao falar em público pode ser genérica para todas as situações. Mas, muitas vezes, é específica, ou seja, só surge diante de grandes plateias ou em situação profissional, ou ainda, só na presença de pessoas específicas, alguma autoridade ou líder, por exemplo. Identifique onde as sensações de ansiedade são mais fortes e, aos poucos, experimente. Se ficar praticando somente onde é confortável, a ansiedade se mantém para a situação problema. Mas se prepare para a situação.

Grande passo: o conhecimento técnico

Para esse preparo, o passo que reduz a ansiedade é sentir-se preparado em relação ao conteúdo. Já é um grande avanço. Então, o que é “estar preparado”? Veja algumas orientações importantes sobre isso:

- Fale sobre assuntos que você conhece e comece por aqueles que você mais sente prazer em falar. Se você não domina o assunto, você corre o risco de cometer enganos, ser superficial ou generalista e perder o fio da meada. Isso aumenta a ansiedade pela consciência da falta de conhecimento e exposição;
- Estude, se aprofunde, traga diferenciais de conhecimento que deixem você seguro de ser notado como quem domina o tema;
- Pesquise se existem opiniões diferentes da sua e verifique se precisará contrapô-las na apresentação ou apresentar argumentos. Isso deixará você seguro para perguntas desafiadoras;
- Se você já domina o assunto, estude sua apresentação. Elabore um esboço do que vai falar numa sequência lógica que ajude você a lembrar dos conteúdos. Pode ser um texto corrido, itens sequenciais, frases chaves para lembrar do tema, esquemas; aquilo que você se sentir mais confortável e que seja de fácil consulta no momento da apresentação.
- Se optar por elaborar um Power Point, saiba que existem muitas dicas importantes sobre como construí-lo. Vamos deixar esse assunto para um artigo específico. Mas já vale o lembrete: ele é um

recurso visual, por isso, coloque figuras, gráficos, tabelas, áudios, vídeos e frases, nunca preencha com textos longos.

- Estude novamente, novamente e novamente. Isso tranquiliza o seu lado do cérebro preocupado com o bom desempenho técnico.

Treine sua expressividade

Com o conteúdo na ponta da língua, é hora de treinar sua comunicação verbal e não-verbal. A apresentação precisa parecer fluida, entendida, mas não decorada, NATURAL. Então:

- Não se apoie totalmente em seu Power Point ou anotações. Nunca faça leituras. Os recursos estão ali para te dar segurança caso o “branco” aconteça, mas não para você ler todo o texto;
- A voz precisa soar melódica com ênfases nas palavras que quer destacar para a plateia. Treine em voz alta, faça uma gravação e se escute. Veja se a emoção e a atitude são transmitidas pela voz, de modo que a plateia perceba seu envolvimento;
- Não use um volume de voz muito forte, pode soar nervoso ou arrogante. Se usar microfone essa orientação é ainda mais valiosa, pois ele já amplifica sua voz. Experimente antes para saber dosar a distância e a intensidade da voz.
- Fale pausadamente para ser compreendido. Acelerar a fala transmite pressa e

dificulta a compreensão;

- Imagine como se estivesse conversando com sua plateia, explicando quase que individualmente. Isso aproxima você.
- Se você tem alguma dúvida sobre sua voz (nasalidade, rouquidão, falta de modulação e expressão, volume fraco, muito fina ou muito grossa, etc) não é qualquer exercício que irá ajudá-lo. Eles são como remédio: precisa do exercício correto e na dose certa. Consulte um Fonoaudiólogo.
- Os gestos devem acompanhar a fala. Então, faça filmagens das apresentações para verificar como pode ser mais expressivo. Caso sinta seu corpo muito “preso”, aulas de expressão corporal podem auxiliar a deixá-lo mais solto.

Geralmente, quando as pessoas se sentem mais expressivas, percebem que a comunicação chega de modo mais claro, convincente e agradável ao ouvinte. Com isso o ouvinte fará uma avaliação positiva do seu desempenho como orador. Isso aumentará sua confiança e reduzirá a ansiedade para falar em público.

Nossas consultorias individuais sobre Apresentações Poderosas, Desinibição para Falar em Público e Comunicação Expressiva complementam o seu desenvolvimento. Saiba mais entrando em contato com a nossa equipe. Avaliamos o seu perfil comunicativo e recomendamos o melhor caminho para o aprimoramento da comunicação.