



Buscando formas de se comunicar - A importância da comunicação no mundo corporativo

Por Ana Elisa Moreira Ferreira

A dificuldade de falar em público é uma realidade presente na vida de muitas pessoas, são comuns os casos de quem não consegue se expressar, apresentar um trabalho ou uma palestra, se posicionar em uma reunião de trabalho, independentemente do número de ouvintes. E se engana quem pensa que apenas “pessoas normais” podem passar por essa situação; muitas personalidades, como o produtor e diretor de cinema, Steven Spielberg; o fundador da Microsoft, Bill Gates e o ex-presidente dos Estados Unidos, Barack Obama, por exemplo, já sofreram com problemas ao ter que discursar para outras pessoas.

Falar em público é muito mais do que uma simples apresentação, é escolher uma postura, um tom de voz, a forma adequada de dizer o que precisa, é gerar transformação e conexão. Quando estamos em evidência, nossos hormônios se desregulam, ficamos nervosos e podemos sentir vários sintomas físicos, como dor de estômago, rosto queimando e suor frio, tudo isso causado por ansiedade que libera hormônios de estresse, adrenalina e nos faz ter vontade de fugir, sair correndo daquela situação negativa. Você já se sentiu assim? Se sim, saiba que é possível controlar a ansiedade e desenvolver a autoconfiança, essas são chaves importantes para falar em público.

A segurança é um sentimento construído a partir do conhecimento pessoal. Em situações de estresse, alguns indivíduos geralmente perdem esse link interno. Nesse momento os medos e as fantasias tomam conta trazendo um espaço onde o outro (ou os outros) sempre ocupa um papel de perseguidor forte, destemido, feroz e, principalmente, cruel.

Um dos caminhos para conseguir se apresentar em público é o treinamento pessoal com orientações, exercícios e feedbacks especializados e efetivos. Esse aprimoramento também é um diferencial na vida de quem busca melhorar sua performance ao falar para pequenas, médias ou grandes plateias. Os cursos que ofertam esse treinamento também auxiliam no desen-

volvimento de autoestima e o fortalecimento de sua segurança interna, buscando identificar e desatar os mitos pessoais que interferem negativamente em sua autopercepção.

Saber falar em público é mais do que importante, é essencial! As pessoas precisam compartilhar conhecimentos, negociar, liderar e saber se expressar com competência. Falar com segurança, propriedade e objetividade faz com que o indivíduo marque presença e valorize o que sabe. Aquele que sabe se comunicar bem ganha mais visibilidade, mais prestígio, é melhor avaliado em suas habilidades e competências, o que pode trazer um forte diferencial na vida pessoal, no trabalho e em sua a carreira.

Sentir medo de falar em público é natural, por isso encontrar um estilo e uma técnica que te permitam falar de modo seguro é fundamental. No curso “Técnicas de Apresentação” da Univoz, você encontrará um espaço para desenvolver essa habilidade de modo orientado e com um feedback especializado.

Consulte nossa agenda e venha conhecer!