Como Comunicar e Falar em Público

A Comunicação

Qualidades da Comunicação: OPORTUNIDADE

- O bom comunicador deve ser discreto, oportuno e medir as palavras do que vai transmitir. Deve seleccionar a mensagem a transmitir, tendo em consideração, o **momento, o local, os interesses e o estado de espírito dos ouvintes;**
- Exemplo: História das 3 peneiras;
- Saber falar, implica também saber calar-se, antes de aborrecer.

Falar em Público

A importância de saber falar em público nos dias de hoje.

Para aprendermos a superar o medo de falar em público, podemos por em prática uma estratégia dos cinco “P’s”:

- Preparação
- Paixão
- Positividade
- Prática
- Persistência

Falar em Público

Estratégias dos 5 P’s – Preparação

- Conhecer o público;
- Escolher um tema que seja interessante a nós próprios e ao público alvo;
- Estudar o tema escolhido;
- Simplificar a informação recolhida para a podermos transmitir de forma clara, para não existirem ruídos no processo de comunicação.

Quanto mais preparado estivermos, estaremos mais confiantes.

Falar em Público

Estratégia dos 5 P’s – Paixão

- Gosto pelo tema a apresentar;
- Escolha de um tema interessante a nós e ao público;
- Entusiasmar o público.

Falar em Público

Estratégia dos 5 P's - Positividade

- Antever um resultado positivo.
- Visualizarmo-nos como pessoas de sucesso
- Encorajarmo-nos com pensamentos positivos;
  - "Eu posso, eu sou capaz"
  - "Estou preparado para enfrentar a situação."
  - "Já dei provas das minhas capacidades."
  - "Calma, eu vou conseguir!"

"Tudo o que somos é o resultado daquilo que pensamos"
(Buda)

Falar em Público

Estratégias dos 5 P’s - Prática

- Praticarmos o nosso discurso perante os nossos amigos e família, e mesmo diante do espelho;
- Ler o discurso por diversas vezes, até nos sentirmos à vontade com o tema;
- Se possível, ensaiar no local que se vai discursar.

Falar em Público

Estratégias dos 5 P’s - Persistência

Depois de falar em público, a melhor forma de perder o medo, é continuar a fazê-lo.

FIM

Obrigada pela vossa atenção.