

3 Passos Para Deixar de Ter Medo ao Falar em Público

A melhor maneira de aprender a falar em público é estudando e praticando. Assim como todas as outras atividades, falar com milhares de pessoas ao mesmo tempo requer esforço e tempo. Mas às vezes você não sabe como falar em público mas sua apresentação é amanhã! E aí? O que fazer? Considerando que o seu tempo é curto, procure se concentrar nesses 3 simples passos para tentar impedir que sua apresentação se torne um verdadeiro desastre. A - O Pior Que Pode Acontecer Ok, estamos falando, as pessoas estão escutando e tudo vai bem. No momento em que tudo começa a dar errado. Você esquece o que ia falar, lembra que deixou algo de importante de fora do material e muito mais. Agora, se você apenas pensar nas coisas que podem destruir sua apresentação em vez de esperar que elas aconteçam, você pode se preparar para várias possibilidades diferentes. Se você esquecer o que precisa falar, considere levar uma colinha contendo um índice de sua apresentação. Se perceber que deixou algo importante de fora, concerte agora, antes de qualquer coisa. Quem pensa nessas coisas raramente é surpreendido por situações inesperadas, justamente porque elas são mais inesperadas assim. Além disso, quando coisas realmente imprevisíveis acontecerem, você estará mais acostumado a pensar em soluções que a chance de você resolver o problema na hora será mais alta. Tudo porque você pensou antes e treinou a sua mente para resolver situações ruins. B - Ensaios Se sua apresentação é amanhã, você bobeou feio. Deveria ter estudado e se preparado antes. Porém, ainda existe esperança. Procure ensaiar sua apresentação na frente do espelho ou mentalmente durante o tempo que ainda te resta. Antes de dormir nós aprendemos mais. Portanto, estude e vá dormir logo em seguida. No dia seguinte, sua mente esquecerá de muitas coisas, o que será péssimo. Quando isso acontecer, revise novamente o seu material sempre que surgir alguma dúvida. Para ajudar, imagine várias perguntas do seu público e tente respondê-las mentalmente. Esse é um dos exercícios mais poderosos que realmente te ajuda caso você não esteja conseguindo absorver o seu material em pouco tempo. C - Ignore a Ansiedade Dia seguinte é o grande dia. Mas você não se preparou, não quer se preparar agora e não quer ensaiar nem imaginar o que pode acontecer de ruim. Não, você não consegue. A única coisa que você consegue fazer é ficar andando desesperado de um lado para o outro pensando que sua apresentação ficará horrível e você vai tirar um 0, ou então, ser demitido. A motivação é que se você está pensando assim, provavelmente está certo. Quem entra em desespero não produz nada. E quem não produz nada fica mais desesperado porque não sabe de nada, não sabe como falar em público e não tem a ideia do que vai fazer no dia seguinte. Portanto, se o seu caso, considere o primeiro passo e aplique o segundo. Pense no que pode acontecer e ensaie. Pare de ficar andando feito uma barata tonta e aceite que o seu tempo é curto. Então, concentre-se em aproveitar o máximo possível. Boa sorte em sua apresentação pública. E uma dica: seja mais responsável da próxima vez, garanto que tudo será muito mais fácil ;)

Sobre o Autor

Michael Lesenfant é um especialista em [como falar em público](#). Ele também escreve [artigos sobre oratoria](#) como por exemplo, [Vale a Pena Usar Colas?](#)

Source: <http://www.artigopt.com>