

7 DICAS PARA CONTROLAR O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO



CONSULTORIA
EM GESTÃO DE
PESSOAS





CONSULTORIA
EM GESTÃO DE
PESSOAS

roka.com.br - (11) 2950-3230

Rua Duarte de Azevedo, 284 – cj. 38 – Santana – São Paulo/SP

- 1 Quando o medo aparecer, encare-o normalmente
- 2 Controle seu nervosismo
- 3 Use a expressão corporal ao seu favor, vigiando o comportamento do corpo
- 4 Antes de pensar como, saiba o que falar
- 5 Não adquira vícios gestuais e/ou de linguagem
- 6 Chame sua voz com a respiração
- 7 A prática irá proporcionar-lhe o reflexo



Quando o medo aparecer, encare-o normalmente.

Não; você não é o único que sente medo de falar em público, esse é um dos maiores medos do ser humano, como já dito. Os maiores oradores, embora não demonstrem ou até mesmo não confessem, de vez em quando são atacados pelo mesmo inimigo. Muitos deles, mesmo declarando que não sentem receio de falar em público, traem-se pelo empalidecer das faces, pelo tremor das mãos, pela movimentação desordenada das pernas e outros indicadores da presença do gigante negro. Portanto, não fique desesperado quando o medo aparecer. Ele é normal e com o tempo perderá a batalha para a sua experiência e tranquilidade. acredite: muitas pessoas que hoje você admira enfrentaram as mesmas dificuldades. Para evitar o medo, nada melhor que conheça bem o assunto e praticar bastante.

2

Controle o nervosismo

Ao se aproximar o momento de falar; seja numa solenidade importante, diante de um auditório numeroso; seja numa reunião social, diante de alguns amigos, não alimente a chama do seu nervosismo. Atitudes como fumar seguidamente, roer as unhas, cruzar de maneira descontrolada os braços e as pernas, andar sem rumo de um lado para outro são condenáveis, farão você ficar mais tenso e aumentarão sua intranquilidade.

Procure deixar seu corpo em posição descontraída, solte os braços e as pernas, não fume muito e respire profundamente. Se você estiver muito agitado, esta descontração forçada poderá, no início, parecer um pouco desconfortável, mas, quando pronunciar as primeiras palavras de forma mais tranquila e confiante, reconhecerá que seu pequeno esforço foi plenamente recompensado.

3

Tenha uma atitude correta

Renomados psicólogos estudaram profundamente o significado dos gestos e hoje podemos conhecer com pequena margem de erro o que as pessoas estão sentindo ou pretendendo, sem ouvirmos uma só palavra, isto é, apenas analisando a linguagem do corpo. Normalmente os nossos gestos são inconscientes, mas, observados até por leigos neste campo da psicologia, podem transmitir o que se passa em nosso íntimo. Vigiar o comportamento do corpo é instruí-lo a não refletir os nossos receios, além de ser uma técnica correta de combatê-los. Ao caminhar para o palco, demonstre pela sua postura um comportamento seguro e confiante; faça-o sem hesitar. O auditório ficará interessado em ouvir um orador que demonstra a atitude de alguém equilibrado. Com o tempo, você estará tão acostumado a comandar seu corpo, que acabará agindo naturalmente, adquirindo e transmitido sua confiança.

4

Antes de pensar como, saiba o que falar

O orador preparou a sua palestra com todo cuidado, efetuou completa pesquisa nos seus livros, arquivos e anotações. Não esqueceu um detalhe. Ao revisar o trabalho, conclui que ali não caberia uma vírgula sequer, nada mais poderia ser acrescentado. Porém, ao apresenta-lo diante do auditório, verificou que estava enganado, faltava algo na sua exposição. Enquanto falava, lembrou-se de um fato que ilustraria o assunto de forma mais simples e objetiva.

Quadros como este que descrevemos são muito comuns. Quase sempre o orador complementa sua palestra com observações feita no próprio ambiente do auditório. Um simples gesto ou comentário dos ouvintes pode dar a quem fala a oportunidade de perceber aspectos que não poderia imaginar sozinho, afastado deste clima repleto de motivações.

4

Antes de pensar como, saiba o que falar

Embora saiba, entretanto, que estes fatos são frequentes, não espere que a tribuna seja sua única fonte de inspiração. Você controlará o medo de falar na frente das pessoas, se souber exatamente o que vai dizer. Apresentar um assunto que não foi convenientemente preparado é o mesmo que andar por um campo minado, temendo a cada passo encontrar uma bomba.

Se ocorrerem novas ideias enquanto estiver falando, ótimo, transmita-as aos ouvintes. Agora, deixar de se preparar, esperando que elas apareçam diante da plateia, além de tirar sua tranquilidade, é um risco que ninguém deve correr.

5

Não adquira vícios

Botões do paletó, bolsos, lápis, giz, folha de papel, fio do microfone não poderão oferecer-lhe segurança. Já observou quantos oradores procuram acalmar-se, mexendo nos botões do paletó ou colocando as mãos nos bolsos? Pensar que agindo assim o nervosismo desaparecer é um engano. Poderá tornar-se um péssimo vício (se é que existem bons) e arriscará a desviar a atenção do auditório, que durante todo o tempo precisa ficar concentrada nas suas palavras.

Acostume-se desde o início a não colocar os cotovelos sobre a mesa ou sobre a tribuna, a não segurar objetos nas mãos, a não se apoiar, ora sobre uma perna, ora sobre a outra. Estas são fugas que só poderão atrapalha-lo. Enfrentando conscientemente e sem artifícios o problema do medo, você irá controla-lo mais rapidamente.

5

Não adquira vícios

Desde que não se transforme num vício, pouco antes de se dirigir à tribuna, descarregue o excesso de tensão, apertando as mãos. Mas faça isso apenas uma ou duas vezes, ou poderá chegar diante do público com esta atitude, e demonstrando que está nervoso.

6

Chame sua voz com a respiração

Normalmente, a primeira indicação que recebemos sobre as alterações ocorridas no estado emocional de uma pessoa é através da voz.

O nervosismo deixa a voz enroscada na garganta e cada frase é pronunciada com dificuldade, aumentando assim a intranquilidade de quem fala. Tossir, pigarrear, além de ser desagradável aos ouvidos da plateia, não resolve o problema, ao contrário, poderá agravá-lo. Se ocorrer um desequilíbrio vocálico quando estiver falando, fique tranquilo, respire profundamente e em seguida provavelmente a voz voltará ao estado normal.

A prática irá proporcionar-lhe o reflexo

No início, você não saberá se deve gesticular com o braço direito, com o esquerdo, com os dois, se olha para o auditório, se pensa no que vai falar, ou se fala sem pensar. Nessa fase você estará agindo com a atenção concentrada em cada detalhe, timidamente.

A partir do momento que as suas atitudes forem impulsionadas pelos reflexos adquiridos pela prática, você se sentirá despreocupado, natural, confiante.

Difícilmente descobrimos quando estamos vivendo esta transformação. De repente percebemos que o medo de falar já está controlado e chegamos a rir, quando nos lembramos daqueles temores que durante boa parte da vida estiveram ao nosso lado.