



## Dicas

Pratique essas dicas porque elas podem ser bem úteis!

Durma bem na noite anterior ao seu discurso. Estar cansado durante o seu discurso pode fazer você se sentir mais estressado.

Na manhã do seu discurso, coma algo, mas não beba refrigerante. As bebidas carbonatadas o deixarão com a boca seca.

Se você começar a falar e sua voz estiver trêmula, faça uma pausa. Limpe sua garganta. Tome um copo de água se ela estiver disponível.

Concentre-se em alguém no fundo da sala. Isto tem um efeito calmante sobre alguns palestrantes. Internamente parece estranho, mas externamente, não.

Se houver um microfone, use-o. Muitos oradores concentram-se no microfone e fingem estar sozinhos na sala. Isso funciona bem. Esqueça que o público está olhando para você.}

Prepare uma resposta estilo "não sei" se as pessoas fizerem perguntas. Não tenha medo de dizer que não sabe algo. Você pode dizer algo como: "É uma boa pergunta. Pesquisarei sobre isso".

Prepare um bom final. Evite um momento constrangedor no final. Não se afaste resmungando: "Bem, eu acho que isso é tudo".

Vá cedo até o local do seu discurso para dar aos seus nervos tempo para se acalmarem.