

## Explicação

Quando estamos em contato pessoal com alguém, Leandro precisa se lembrar que é possível ele se comunicar de três maneiras: por palavras, voz e linguagem corporal.

[Albert Mehrabian](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian) ([https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Mehrabian](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian)), da universidade da Califórnia, em Los Angeles, mostram que 55% de nossas comunicações se dão por meio da linguagem corporal, 38% por meio da voz e apenas 7% por meio das palavras.

Ou seja, Leandro precisa ficar atento ao seu corpo. Sorria, faça contato visual, mas sem encarar. Deixe as mãos fora dos bolsos e não cruze os braços; essa não costuma ser uma postura amistosa.

Quando o Leandro falar, é importante que ele evite fazer inflexões, que se trata da mudança de entonação na voz, no final das frases para não transformar afirmações em perguntas.

Outro aspecto fundamental é prestar atenção no tom da sua voz, porque ela pode sugerir tanto falta de confiança quanto arrogância ou ansiedade. Uma dica para falar ao telefone: sorria. Essa atitude acaba transmitindo entusiasmo e senso de propósito à sua voz. Faça o teste.

Agora imagine que o Leandro está numa festa de lançamento de um novo produto da Bytbank. O salão está cheio de conhecidos e de pessoas de outros setores da empresa, ele começa a colocar em prática tudo o que viu até agora no curso, ele está decidido a praticar! Mas nem tudo saiu como ele esperava. A timidez, a insegurança e a falta de experiência o faz falar muito rápido. Leandro pensa em várias coisas ao mesmo tempo: elogia o novo produto, comenta que a festa está cheia, pergunta se alguém já usou o aplicativo novo... Mal dá tempo das pessoas responderem e já começa com outras perguntas.

Então, Leandro precisa falar mais devagar, de modo calmo, confiante, amistoso e profissional. Além disso, controle o andamento da conversa.

Se ele perceber que o interlocutor dá sinais de impaciência, desacelere, fale mais devagar, se o assunto começar a se arrastar, aumente o ritmo. Preste atenção ao tom da sua voz.

Tudo isso fez sentido para o Leandro, mas ele é tímido, às vezes sente muita vergonha de dar o primeiro passo, de começar uma conversa com um desconhecido ou com alguém que não tem tanta intimidade.

Parece complicado? Confira algumas maneiras que podem ajudar o Leandro a se comunicar com mais confiança:

**Seja confiante:** Se o Leandro não se levar a sério os outros também não o levarão. Faça com que sua presença física também demonstre sua confiança. Fique em uma postura ereta, seja sentado ou em pé, e faça com que sua cabeça fique firme. Quando estiver falando com a pessoa, se incline levemente em sua direção e eles saberão que você se sente confiante com o que está dizendo.

**Use as mãos.** Usar as mãos para enfatizar a sua fala é muito importante. Mas também não é bom exagerar – vai parecer que você está irritado ou então espantando algum inseto.

**Olhe seu interlocutor nos olhos.**

Os olhos são sua ferramenta mais valiosa quando você está tentando convencer uma pessoa. Falar sem contato visual faz com que você pareça intimidado pelo outro. Se você está falando para um grupo, alterne seu olhar, não fique falando para

uma pessoa só. Também é importante não ficar encarando demais e piscar normalmente – se não, você pode assustar as pessoas.

**Fale com clareza** Quando você está nervoso com o que fala, sua linguagem corporal também se torna confusa. Tente notar como sua fala se relaciona com seu corpo da próxima vez que conversar com alguém. O segredo é se concentrar na pessoa, ou nas pessoas, a quem você está tentando convencer e falar com clareza. Mesmo que não concordem com você, eles saberão exatamente qual é sua opinião sobre aquele assunto.

**\*\*Exponha suas ideias\*\*** Você consegue pensar em outra maneira de expor quem você é, se não expondo aquilo que pensa? Mostre para as pessoas sua opinião, seus projetos e suas ideias, e que você tem algo novo para agregar. Uma dica nesse ponto, é não inventar. Fale aquilo que você sabe, sobre aquilo que você sabe, sem tentar procurar e enrolar apenas para mostrar que tem opinião. A melhor maneira de criar um pensamento crítico nesse momento para registrar sua opinião é ler bastante e manter-se informado com o que está ocorrendo à sua volta.