

ORATÓRIA DE ALTO IMPACTO



**COMO LIDAR COM O
MEDO, BRANCOS E
NERVOSISMO?**



DIOGO HUDSON
DESENVOLVIMENTO HUMANO

APRESENTAÇÃO & EXPECTATIVAS



Por que
sentimos
medo ao
falar em
público?

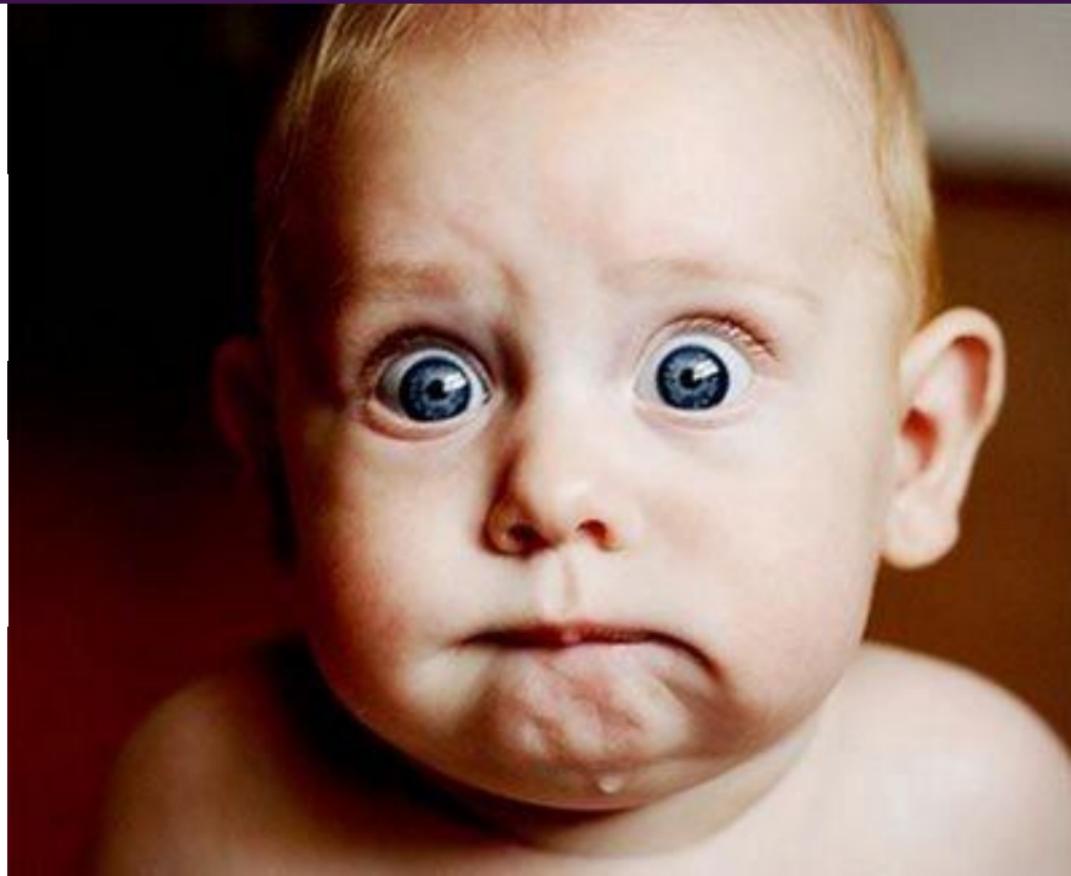
MEDO...



... de errar ... ser julgado
... ser criticado ... do ridículo
... de não agradar ... de se
expor

**MEDO DE SER
ABANDONADO**

**MEDO DE NÃO SER O
SUFICIENTE**



- 1 - Se conhecer
- 2 - Se permitir errar
- 3 - Foco
- 4 - Propósito



1 - SE CONHECER



EXERCÍCIO 1

1. Como você acha que seus colegas de trabalho/pares do mesmo nível hierárquico o veem?
2. Como você acha que os subordinados o veem?
3. Como você acha que seu marido ou esposa o vê?
4. Como você acha que seus filhos o veem?
5. Como você acha que sua família o vê?
6. Como você acha que seus amigos o veem?
7. Como você se vê, agindo com outras pessoas?
8. Como você gostaria de ser visto?

2 - SE PERMITIR ERRAR



EXERCÍCIO 2

3 - FOCO



O que quer
X

O que não quer

O que tem
X

O que não tem

O que pode controlar
X

O que não pode controlar

Presente X Passado X Futuro

EXERCÍCIO 3



- 1 – Selecione 10 características suas (positivas e negativas) considerando sua auto-avaliação e também os feedbacks que recebe.
- 2 – Enumere as 3 características positivas que você foi, é, e quer continuar sendo.
- 3 – Em qual área ou momento da sua vida você consegue visualizar estes recursos de forma mais intensa?
- 4 – Como estes recursos podem te ajudar hoje na sua vida pessoal e profissional?

4 - PROPÓSITO



O QUE TE
MOVE?

EXERCÍCIO 4

Se você tivesse uma única opção para a pergunta:

“O que é mais importante na sua vida?”

Qual seria sua resposta?

EXERCÍCIO 4

Criatividade	Inovação	Auto-realização
Amor	Aprendizado Contínuo	Perspectiva
Perseverança	Integridade	Entusiasmo
Cidadania	Compaixão	Inteligência
Perdão	Igualdade	Liderança
Prudência	Humildade	Humanidade
Gratidão	Autocontrole	Admiração
Humor	Otimismo	Esperança
Consciência Sistêmica	Espiritualidade	Visão de Futuro
Reconhecimento	Respeito	Honestidade
Ética	Amizade	Lealdade

EXERCÍCIO 4

APRENDIZADO:

*TODO COMPORTAMENTO ESTÁ EM BUSCA
DE SATISFAZER UM VALOR*

*COMPREENDER O VALOR MOTIVADOR
PODE ALTERAR O COMPORTAMENTO*

**Como você pode mudar seus comportamentos
para falar em público, tendo como base seus valores?**

O MEDO JÁ ENTENDI E O NERVOSISMO?



TÉCNICAS PARA LIDAR COM O NERVOISMO

1. Respirar
2. Recepçionar as pessoas
3. Alinhar expectativas
4. Olhar para a plateia e aumentar a segurança
5. Filtros
6. Âncora
(Momento positivo + Respiração + Toque/Gesto)



COMO LIDAR COM BRANCOS?

1 – Recorra aos slides

2 – Recorra à plateia

3 – Recapitule os assuntos

4 – Fale:

“Na verdade o que eu gostaria de dizer
é”

5 – Fale de outro assunto



CONCLUSÃO



“Dance com seu medo,
ele faz parte de você.”
Anthony Robbins

ORATÓRIA DE ALTO IMPACTO



dh@
**diogohudson.
com.br**



DIOGO HUDSON
DESENVOLVIMENTO HUMANO