

 04

## O que aprendemos nesta aula?

Nesta aula, conhecemos algumas dicas de postura. Confira a lista apresentada durante o vídeo e, caso necessário, assista novamente a aula:

- Finja até ser real, ou seja, assuma uma postura de confiança mesmo ainda não estando 100% seguro
- Postura do gorila, ou do "Alfa"
- Postura do Super Homem
- Catapulta ou posição de total relaxamento frente a posição
- Palma para cima, palma para baixo (Hitler)
- Braços cruzados, peito aberto
- Olho no olho

Gostou? Então prepare-se, pois na próxima aula faremos o encerramento deste primeiro curso, mas não sem antes dar continuidade ao nosso trabalho de conclusão!