

 06

## Durante a apresentação

Procure relaxar

Respire fundo e tente se acalmar. Mesmo que surjam alguns contratemplos em uma apresentação em público, o importante é não perder a cabeça e manter o foco.

É normal se sentir ansioso e nervoso em uma apresentação em público. Por isso, respire fundo e tenha calma.

Além disso, **gerencie o tempo na sua apresentação em público**.

Saber gerenciar o tempo é fundamental para fazer uma boa apresentação em público. Em seminários, simpósios e congressos, o tempo da fala é geralmente curto e com um tempo determinado (cerca de 15 a 30 minutos). Portanto, seja breve e objetivo. Foque nas informações essenciais. Se sobrar tempo, exponha algum tema com mais detalhes.

Fique atento a maneira como você fala em uma apresentação em público. Não é porque você tem pouco tempo que você vai falar de qualquer jeito. Fale de maneira clara e num tom de voz que todos compreendam o que você dizendo.

Por fim, **faça as suas Considerações Finais**. Faça um resumo do que você concluiu do seu trabalho. Finalize sua apresentação em público com essa conclusão ainda que ela não seja definitiva.

Mesmo que você esteja no início da sua pesquisa, apresente as considerações que você chegou até o momento. Não se preocupe em ter 100% de certeza, as pessoas entenderão que você ainda está pesquisando e que não tem todas as respostas.