



## Transmita segurança

Se você é uma pessoa tímida e/ou não gosta de falar em público, treine antes o que vai falar no espelho ou grave sua apresentação.

À medida que você dominar mais o texto, se sentirá mais seguro e autoconfiante na hora de realizar sua apresentação em público.

Essa estratégia vale também para os casos em que você fará a leitura do texto em voz alta. Treine muitas vezes para que sua leitura seja fluente, clara e objetiva.

Esteja atento a sua postura. Olhe-se no espelho ou na gravação do vídeo e veja como está o seu corpo. O corpo curvado, a cabeça baixa e os ombros caídos passam uma ideia de insegurança e de falta de confiança em si mesmo.

A simples mudança na postura física pode alterar seu comportamento e passar uma visão mais positiva e segura para o público.

Não se esqueça de olhar para a plateia. Por mais difícil que seja essa ação, ela é importante para conseguir a atenção e empatia das pessoas que estão ouvindo.