



## Faça como eu fiz: Superando os desafios de falar em público

Nesta aula, aprendemos a identificar as principais dificuldades de falar em público: fala, conteúdo, medo e ansiedade, e como superar cada um deles.

Começamos destacando a importância de falar bem antes de conseguir realizar uma boa apresentação. A melhor forma de enfrentar esse problema é praticar a leitura em voz alta, que servirá tanto para identificar quais seus maiores desafios como como tornar a fala mais fluída.

Seguimos mostrando que a maior dificuldade de conteúdo é não estar preparado. Portanto, o tempo pré-palco é tão importante quanto o momento de estar frente ao público. Com destaque especial para a construção do roteiro em grandes tópicos para facilitar a lembrança durante a apresentação e para organizar melhor as ideias.

Partimos para um dos temas mais complexos para quem não se sente confortável para falar em público, que é o medo/ansiedade. Como solução, resgatamos a chave da comunicação e falamos do ciclo da confiança: mesmo sem nenhuma lembrança de boa apresentação, é possível construir o sentimento de segurança.