

 04

Transformação

Na maioria dos casos, Maria costuma ficar aflita só de pensar que precisa fazer uma apresentação em público. Mas vimos durante o curso que o nervosismo pode gerar mais atenção.

No fundo, o nervosismo faz parte e até nos ajuda a estar mais atentos a qualquer cenário negativo que venha a suceder, dando a oportunidade de nos precavermos. Para que esta preparação seja possível, é imprescindível que:

Seleccione 2 alternativas

- A** Todo seja planejado.

- B** Assumir o controle das suas emoções a impedirá de sentir medo.

- C** Ela pense que tudo vai dar certo, haja o que houver.

- D** A ansiedade ou o medo de falar em público não seja encarado como um inimigo, mas como uma lição a ser aprendida.