AGÊNCIA NACIONAL
erasmus+
PORTUGAL EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

FALAR EM PÚBLICO

Encontro Nacional EuroApprentices 2025

Falar em Público

A importância de desenvolver competências de comunicação para o sucesso do vosso trabalho na Rede de Euroapprentices.

1. Preparação

Pesquisa e conhecimento

Entender bem o tema da apresentação

Estrutura

Organizar a apresentação com uma introdução, introdução, desenvolvimento e conclusão.

1. Preparação

Como Organizar e Estruturar um Discurso

Estrutura Lógica

Organizem o discurso de forma lógica para facilitar a compreensão do público.

Introdução Impactante

Descubra como criar uma introdução impactante para capturar a atenção da plateia desde o início.

Conclusão Memorável

Saiba como finalizar o discurso de forma memorável para garantir impacto e mensagem duradoura.

1. Preparação

Estrutura Lógica

Organizem o discurso de forma lógica para facilitar a compreensão do público.

Introdução:

Cumprimento: Inicia cumprimentando a audiência de maneira amigável e profissional.

Apresentação do Tópico: Apresenta o tópico principal do discurso de maneira clara e sucinta.

Exemplos: Apresenta evidências, exemplos ou argumentos que apoiem cada tópico, tornando o discurso mais persuasivo e informativo.

1. Preparação

Estrutura Lógica

Desenvolvimento:

Tópicos Principais: Organiza a informação essencial em tópicos.

Contextualização: Indica o contexto para que a audiência entenda a importância do tópico.

Contrapontos (se aplicável): Aborda pontos de vista opostos de maneira equilibrada, se necessário.

1. Preparação

Estrutura Lógica

Conclusão:

Recapitulação dos Pontos Principais: Resuma brevemente os principais pontos discutidos durante o discurso.

Reforço da Tese ou Objetivo: Reforce a tese ou objetivo original, reiterando sua importância.

Encerramento:

Agradecimento: Agradeça à audiência por sua atenção e participação.

Encerramento Memorável: Encerre o discurso de maneira memorável, seja com uma citação, uma mensagem inspiradora ou uma reflexão final.

2. Prática

Ensaios

Praticar várias vezes, preferencialmente em frente a um espelho ou com amigos.

Feedback

Pedir opiniões e sugestões para melhorar.

3. Controlar o Nervosismo

Exercícios de Respiração

Experimentem técnicas de respiração para acalmar os nervos antes de uma apresentação.

Técnicas de Relaxamento

Procurem métodos de relaxamento para lidar com o nervosismo e ansiedade.

Visualização Criativa

Utilize a visualização criativa para imaginar o sucesso e superar o nervosismo.

Exercícios de respiração

Encontra um Local Calmo:

Escolhe um lugar tranquilo onde podes estar sentado ou deitado confortavelmente, sem distrações.

Posição Confortável:

Senta-te ou deita-te numa posição relaxada. Coloca uma mão sobre o peito e a outra sobre o abdómen.

Inalação Profunda pelo Nariz:

Inspira profundamente pelo nariz, permitindo que o ar encha primeiro o abdómen. Sente a mão sobre o abdómen subir enquanto respiras.

Exalação Prolongada pela Boca:

Expira lentamente pela boca, esvaziando completamente os pulmões. Sente a mão sobre o abdômen descer à medida que expiras.

Exercícios de respiração

Controle da Respiração:

Mantém um ritmo constante. Mas torna a inalação mais curta que a exalação. Assim promoves o relaxamento.

Foco na Respiração:

Concentra-te na sensação provocada pela entrada e saída do ar. Liberta a mente de pensamentos intrusivos, focando-te apenas na respiração.

Repetição:

Repete este ciclo de respiração profunda por 5 a 10 minutos, ou pelo tempo que for mais confortável para ti. Se te sentires tonto/a ou desconfortável, retoma a respiração natural.

Integração com a Rotina Diária:

Pratica este exercício de respiração sempre que sentires necessidade de relaxar, seja durante momentos de stress, antes de dormir ou como parte de uma rotina diária.

Exercícios de respiração

Sites e apps onde podem ter acesso a exercícios.

Headspace:

Headspace é conhecido por suas meditações guiadas, mas também oferece informações sobre técnicas de respiração. O blog e a seção de recursos podem ser úteis.

Calm:

Calm é uma app/site que oferece recursos para redução do stress, incluindo técnicas de respiração. Eles têm uma variedade de meditações e exercícios respiratórios.

Breathwrk:

Breathwrk é uma plataforma focada especificamente em técnicas de respiração que oferece uma variedade de exercícios e informações sobre os benefícios da respiração consciente.

Exercícios de respiração

Sites e apps onde podem ter acesso a exercícios.

Pranayama Guide:

Pranayama Guide é um recurso dedicado a pranayama, uma prática de controle da respiração na tradição iogue. O site fornece instruções detalhadas sobre várias técnicas de respiração.

YouTube:

Além disso, o YouTube é uma excelente fonte de vídeos que demonstram técnicas de respiração. Canais como Yoga with Adriene, Wim Hof, e The Art of Living oferecem tutoriais detalhados.

Técnicas de Relaxamento

Meditação Mindfulness:

Encontra um local tranquilo e confortável para te sentares ou deitares. Fecha os olhos, respira profundamente e concentra-te no momento presente. Observa a tua respiração natural, prestando atenção à entrada e saída do ar. Quando a mente começar a divagar, coloca gentilmente o foco na respiração. Pratica isto 5 a10 minutos, inicialmente, aumentando gradualmente conforme te fores sentindo confortável.

A meditação mindfulness ajuda a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e promover a clareza mental.

Técnicas de Relaxamento

Relaxamento Muscular Progressivo:

Senta-te ou deita-te confortavelmente.

Começa com os pés e concentra-te neles.

Contrai os músculos dos pés por alguns segundos e, em seguida, relaxa completamente.

Prossegue subindo pelo corpo, contraindo e relaxando grupos musculares, como pernas, abdômen, braços, pescoço e rosto.

Mantém cada contração por alguns segundos e, em seguida, liberta completamente.

Este método ajuda a liberar a tensão acumulada e promove uma sensação geral de relaxamento.

Visualização Criativa

A visualização criativa é uma técnica mental que consiste na criação consciente de imagens mentais para alcançar um objetivo específico.

Visualização Criativa

Principais características da visualização criativa:

Imaginação Vívida:

Durante a visualização criativa, a pessoa cria imagens mentais vívidas e detalhadas na mente. Essas imagens podem ser relacionadas a metas, desejos ou situações específicas.

Envolvimento dos Sentidos:

Além de imagens visuais, a técnica também envolve a ativação de outros sentidos, como sons, cheiros, texturas e emoções. Isso torna a experiência mental mais rica e envolvente.

Foco Positivo:

A ênfase na visualização criativa está em representar cenários de maneira positiva e construtiva. Isso pode incluir visualizar o sucesso em metas, superação de desafios ou a realização de sonhos.

Visualização Criativa

Prática Regular:

A eficácia da visualização criativa é muitas vezes associada à prática regular. Quanto mais uma pessoa pratica a criação de imagens positivas, mais eficaz se torna a técnica.

Alinhamento com a Lei da Atração:

A visualização criativa tem semelhanças com a ideia da Lei da Atração, que sugere que pensamentos positivos podem atrair resultados positivos.

Exemplo prático:

Se alguém se está a preparar para uma apresentação importante, pode utilizar a visualização criativa para se imaginar a falar com confiança, a ser aplaudido e a ser bem-sucedido. Esta prática não ajuda só a reduzir a ansiedade, mas também pode aumentar a autoconfiança.

4. Linguagem Corporal

Técnicas para Melhorar a Postura e a Expressão Corporal

Postura Confidente

Aprendam a adotar uma postura confiante para transmitir segurança e credibilidade.

Postura Corporal: de pé, com os ombros para trás e o peito aberto, transmitindo uma presença forte. Os pés estão firmemente plantados no chão, transmitindo estabilidade.

Técnicas para Melhorar a Postura e a Expressão Corporal

Expressão Facial

Descubra como usar expressões faciais para reforçar a mensagem e criar conexão com o Público.

O rosto reflete confiança, com um sorriso amigável. O contato visual é direto, mostrando que ela está envolvida e segura.

Técnicas para Melhorar a Postura e a Expressão Corporal

Demonstra Conhecimento

Ao apresentar informações, ela demonstra conhecimento sobre o assunto. Responde a perguntas de maneira tranquila e assertiva, mostrando domínio sobre o conteúdo.

Vestuário Adequado

A roupa escolhida é apropriada para a ocasião, refletindo profissionalismo e um senso de estilo pessoal. A escolha da vestimenta contribui para a imagem de confiança.

AGÊNCIA NACIONAL erasmus+ PORTUGAL EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
Erasmus+
Enriquecer vidas, alargar horizontes.

5. Uso da Voz

1

Projeção Vocal

Aprende a melhorar a projeção da voz para garantir que toda a plateia escuta claramente.

2

Variação de Tom

Descobre como variar o tom de voz para transmitir emoção e ênfase durante a apresentação.

3

Respiração Controlada

Entende a importância da respiração controlada para sustentar a voz e manter a fluidez ao falar.

4

Clareza

Falar de forma clara e pausada.

6. Interação com o Público

Contato Visual

Manter contato visual com diferentes pessoas na plateia.

Perguntas

Encorajar perguntas e interações para manter o público atento.

Como Lidar com Perguntas e Interrupções Durante uma Apresentação

1

Atenção à Pergunta

Presta atenção à pergunta e compreende-a completamente antes de responder.

2

Respostas Estruturadas

Desenvolve estratégias para fornecer respostas estruturadas e articuladas sob pressão.

3

Gestão do Tempo

Aprende a gerenciar o tempo de resposta para garantir que a apresentação permaneça dentro do cronograma.

7. Recursos Visuais

Slides

Utilizar slides de apoio, mas sem sobrecarregar com texto

Multimédia

Incorporar vídeos ou áudios relevantes

8. Autenticidade

1

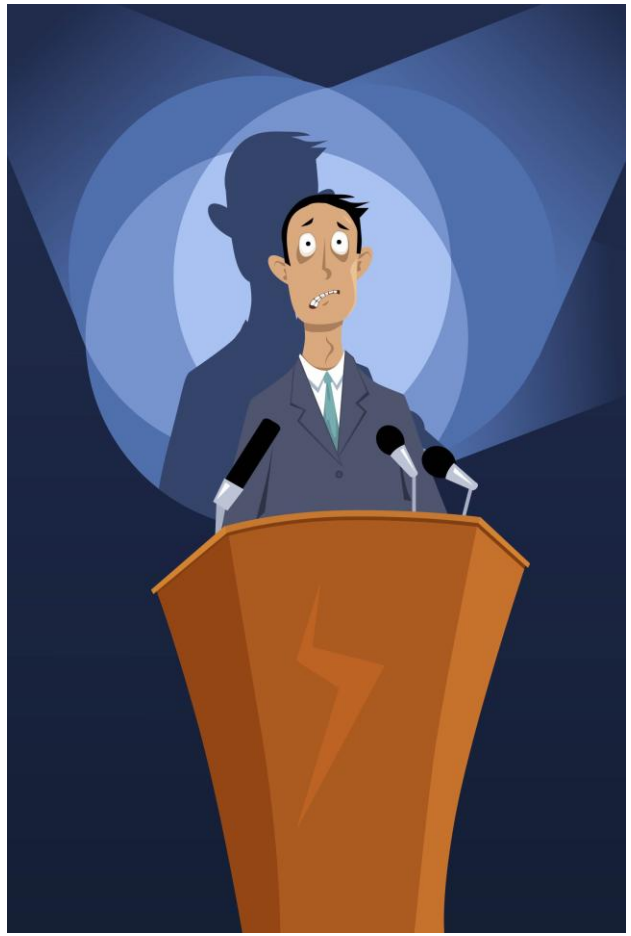
Ser você mesmo/a

Mostrar a própria personalidade e ser genuíno

2

Histórias pessoais

Compartilhar experiências pessoais para criar conexão



Dicas Finais

Persistência

A persistência é fundamental para superar o medo para te tornares um comunicador confiante.

Estudo Contínuo

Procura aprimorar continuamente as tuas capacidades por meio de estudo e prática constante.

Autenticidade

Sê autêntico e genuíno, transmitindo confiança e credibilidade ao falar em público.

OBRIGADO!