

Após entender porque é importante saber falar em público, aprender a estruturar, começar, contar história, começaremos uma parte mais prática do curso, com dicas de como melhorar a fala.

Dicção

Basicamente, falar a palavra inteira, sem engolir pedaços dela.

Falar com uma boa dicção é essencial para seu público te ouvir e entender direito. Quanto mais você exercita a fala, melhor é sua dicção.

Um exercício que pode ser feito para treinar a dicção é o exercício da caneta: pegue uma caneta e coloque na boca, deitada entre os lábios, e fala se olhando no espelho, pois faz treinar a dicção. Após tirar a caneta, você vai notar como melhorou!

Linguagem corporal

Representa mais da metade da comunicação. Não apenas o que é falado verbalmente, mas os gestos e postura dizem muito sobre a apresentação. Duas dicas fundamentais:

- Mantenha uma postura aberta e centrada. Nada de mão no bolso, braço cruzado, corpo curvado! Esteja aberto para o público. Não se empolgue nem faça gestos muito grandes. Imagine que tem uma caixa na frente de seu tronco e tente manter seus gestos aí dentro, de forma que as pessoas vão se concentrar em você;
- Mantenha os pés firmes no chão. Não balance, não fique balançando as pernas. Você pode andar se estiver em um palco grande, mas é importante fixar o pé no chão para falar.

Tom de voz

Duas coisas que você precisa saber sobre o tom de voz:

1. Mantenha um nível adequado durante toda apresentação. Um tom nivelado, não fique gritando ou falando muito baixo;
2. Ao mesmo tempo, faça alternâncias no seu tom de voz, para evitar a monotonia. Se você fizer a apresentação toda no mesmo nível de voz, mesmo que seja adequado, o público vai achar chato e monótono. De vez em quando, fale um pouquinho mais alto, e, quando quiser criar um suspense, fale um pouco mais baixo. Lembre-se: sempre mantenha um tom nivelado, adequado para aquele público.

Improvisação

Vem do teatro, mas é essencial a qualquer pessoa que queira falar em público.

É a melhor ferramenta para preparar a sua ansiedade para coisas inevitáveis. Não duvide: o inevitável vai acontecer! Vai dar branco, a garganta vai secar, você vai gaguejar.

A melhor maneira de saber sair dessa situação é aprendendo a improvisar. Quando você estiver ensaiando sua apresentação, pense no que pode acontecer de ruim. Você não vai ser negativo, você estará em preparação! Isso vai te deixar mais tranquilo.

Pense nas possibilidades, crie estratégias para lidar com isso e faça um ensaio como se estivesse acontecendo.