

# “So you think you can talk?”



**ALDA BENAMOR**  
diretora geral da PLUG  
More

Imagine que recebe uma convocatória para fazer uma apresentação perante uma plateia de dezenas de pessoas. A sua primeira emoção poderá ser de orgulho. A segunda? Quase de certeza que será de receio e insegurança. Acredite, no entanto, que esta ansiedade é comum à maioria das pessoas.

Segundo um estudo publicado pelo “Sunday Times”, falar em público é o maior medo da maior parte da população inquirida. Curiosamente, o medo da morte aparece em quarto lugar. O que levará, então, a que uma apresentação oral se reverta de tamanho desconforto? E mais: o que fará com que o nosso cérebro pareça bloquear precisamente no instante em que somos confrontados com centenas de olhos postos em nós?

É possível enganar o cérebro!

Trabalho há duas décadas na área da comunicação e já tive o privilégio de ajudar centenas de pessoas a preparar apresentações orais. Todas se queixam do mesmo: o medo da exposição. Umam dizem-se tímidas, outras receiam ter ‘brancas’, outras confessam bloqueios inultrapassáveis. Apesar da justificação, a origem é sempre a mesma: o medo de falhar.

A boa notícia é que é possível contornar este obstáculo. Aliás, é possível ‘enganar’ o cérebro e, com treino e alguns truques, garantir que as brancas, as mãos trémulas e a voz embargada ficam à porta da sala. Trancadas à chave.

Quando, na empresa que dirijo, desenhámos a formação ‘so you think you can talk?’, recebemos uma procura que superou as nossas expectativas. É óbvio que as pessoas sabem falar – a questão é que elas sentem, muitas vezes, que não sabem como fazê-lo em ambiente formal.

É por isso que, ao deparem-se com profissionais da área, estas pessoas descobrem potencialidades que desconheciam até então. Ao serem expostas a situações de des-



É possível ‘enganar’ o cérebro e, com treino e alguns truques, garantir que as brancas, as mãos trémulas e a voz embargada ficam à porta da sala. Trancadas à chave

conforto, superam-nas com sucesso. Passo a passo e com orientações personalizadas. Aplicando truques de relaxamento e de controlo do corpo, adotando lâminas de ligação à audiência, percebendo o potencial da voz e das palavras, descobrindo a importância da comunicação não verbal. No fundo, são técnicas que permitem um profundo autoconhecimento e que potenciam qualquer momento de exposição pública. Com enfoque no sucesso do resultado.

Quais são as melhores técnicas para falar em público?

Convenhamos que falar é fácil. Difícil é fazê-lo de forma assertiva e orientada para as especificidades da audiência. No entanto, posso apontar alguns truques que facilitam a arte de falar em público:

- **Conheça muito bem o tema.** Não se prenda a auxiliares de memórias, como cartões ou o powerpoint. Quanto melhor dominar o assunto, mais segurança vai sentir;
- **Treine exaustivamente.** Peça a pessoas

próximas para assistirem aos seus ensaios. Filme-se e reveja as gravações para perceber os seus pontos fortes e fracos;

- **Conheça a audiência.** Estude os seus perfis e objetivos– e adapte o mais possível a apresentação às expectativas de quem vai estar de olhos (e ouvidos) postos em si;

- **Concentre-se na respiração.** Controle-a. A respiração é o motor da descontração (e do nervosismo), bem como da velocidade e da eloquência da oralidade;

- **Invista nos exercícios de voz.** Faça destava línguas e leituras teatrais de textos. A entoação e a dinâmica da oralidade são essenciais para a assertividade de um orador:

- **Conheça e estude o seu corpo.** As expressões faciais, os gestos, os movimentos. A comunicação não verbal pode ser tão importante quanto a que é verbalizada.

Posto isso, termino como comecei: “so you think you can talk?”