

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

MEDO DE FALAR EM PÚBLICO: TREMO SÓ DE PENSAR...

Falar em público é muito importante para todos nós, pois muitas vezes temos que expressar nossas idéias em público. Expomos nossas idéias ao apresentarmos um trabalho científico num congresso ou seminário, numa conferência, na sala de aula, na reunião do condomínio, numa audiência pública...

Falar em publico é fundamental para o profissional na hora de mostrar um trabalho ou vender uma idéia. É uma tarefa que dá arrepios de medo em muita gente e pode ser decisiva para obter sucesso. Falar com segurança é importante para obter credibilidade. Ter medo de falar em público pode *manchar* seu desempenho e sua imagem profissional. *Mais dias, menos dias você terá uma platéia para o ouvir ou não*

APRENDA A ARTE DE FALAR EM PÚBLICO

Existem bons cursos que ensinam a arte de falar em público e tornar-se um bom orador. É importante aprender as técnicas de oratória, pois são ferramentas poderosas que ajudam a superar a inibição de falar em público.

Uma boa apresentação requer uma linguagem e um vocabulário para cada platéia, a entonação e a velocidade de voz que vão ditar o ritmo e o dinamismo de sua apresentação. Crie seu estilo de falar. Algumas dicas podem fazer parte de seu planejamento de uma boa apresentação:

- Procurar dominar o assunto que vai ser abordado;
- Organizar o assunto em tópicos;
- Seja você, use seu dom de falar e demonstre tranqüilidade;
- A exposição deve ser o mais breve possível (utilize o tempo estabelecido para falar) e mantenha em foco o tema de sua palestra. Quanto mais objetiva sua explanação, melhor. Dê exemplos da vida real, conte histórias.
- A platéia é sempre sua amiga, estão lá para o ouvir.

Quando alguém faz parte da platéia está ali para prestigiá-lo, quer ouvir e aprender com você. Encarar a situação dessa forma faz parecer muito mais fácil.

Se você estiver promovendo um produto e ficar nervoso ou tremer, a sua voz soará assim no inconsciente da platéia que "algo vai mal"; o que deveria ser um sucesso transforma-se num fracasso. A concorrência agradece.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Muitas vezes o problema a ser enfrentado chama-se ansiedade e insegurança decorrente da falta de experiência de falar para platéias. A melhor forma de superá-la é enfrentar a situação com a maior naturalidade possível, e, assim, quando estiver falando gradualmente vai se sentindo confortável até tomar pé da situação. No final de sua apresentação receberá muitos elogios.

Palestrantes, executivos ou mesmo hábeis oradores sentem certa ansiedade ou nervosismo, suam as mãos, apresentam certo desconforto nos momentos que antecedem suas apresentações.

COMO O CORPO REAGE AO MEDO

Fisicamente, o **medo** faz o coração disparar, ter dor de barriga, suar frio nas mãos, bambear as pernas, gaguejar e sumir as palavras na hora de falar. Essas respostas se devem ao fluxo de adrenalina em nosso sangue, que nos leva para batalha ou nos põe para correr...

Quem passa por essa prova de fogo consegue falar perante uma platéia, mas aquele que não conseguem... *Bem, o medo de falar em público não tem uma explicação racional, e essa emoção é difícil de ser controlada pelo medroso.*

OS MEDOS DE SE EXPOR

O medo de estar sendo avaliado negativamente em situações que envolvam outras pessoas caracteriza-se por medo persistente de situações sociais que levam a constrangimento, como falar em público, encontrar pessoas desconhecidas, ser entrevistado, fazer provas escolares ou vestibulares, fazer concursos públicos, medo de errar, de perder o emprego, do chefe, de ser uma pessoa de sucesso, de ir a festas e reuniões, de comer/beber/escrever na frente de outras pessoas, de atender ao telefone, etc. Assim a pessoa passa a evitar essas situações para evitar críticas ou julgamentos negativos.

QUEM NÃO CONSEGUE FALAR EM PÚBLICO

O grande problema do medroso é achar que a platéia o encara de modo crítico e por isso se sente "constrangido". Nessa circunstância a pessoa pode ser pressionada pela ansiedade, às vezes se sente intimidada, ficando impossibilitada de falar, paralisada ou acometida do famoso "branco". Infelizmente para muitas pessoas a necessidade de dirigir-se a uma platéia é muito perturbadora, sentem medo, pavor ou vergonha. Muitos profissionais têm muito mais medo de falar em público do que de morrer, de ficar desempregado, de elevador, do escuro ou de assombração. Medos semelhantes ocorrem em entrevistas ou com pessoa de sucesso.

Algumas pessoas, mesmo com conhecimento de sua área, sempre recusam convites, adiam apresentações ou fogem de reuniões. Para outros o convite de falar em público o coloca em "pânico" e muitas vezes mandam alguém em seu lugar.

A solução existe e depende somente de você. Dê o primeiro passo, e, assim, conquistará o prazer de falar em público do jeito confortável que sempre quis.