

 09

## Sentimentos

João é um webdesigner bem talentoso, mas tímido na mesma proporção. Por mais que ele não queira, João terá que se expor em algum momento da sua vida, seja nos estudos ou no trabalho.

De acordo com este vídeo, o que ele pode fazer para não ficar tão nervoso quando falar em público?

*Seleccione 3 alternativas*

**A** Pratique em voz baixa.

**B** Treine diante de um espelho.

**C** Identificar a fonte do medo.

**D** Encare seus medos.