

02

## Vestuário para apresentações

Vou começar esse vídeo falando sobre um paradigma que o Pedro precisa quebrar.

Ele sabe que quando subir no palco terá alguns minutos para transmitir sua mensagem ao público.

Mas e se ele errar suas falas?

Se ele se perder durante a apresentação?

Se a roupa que ele vestir não estiver apropriada? Aliás, o que é se vestir apropriadamente?

Ele pensa em tudo isso por conta do famoso ditado: A primeira impressão é a que fica.

Tenho uma boa notícia para o Pedro.

Foi-se o tempo em que a aparência definia o caráter, a seriedade e a competência de uma pessoa, principalmente no âmbito profissional.

Dizer para o Pedro que ele precisa quebrar um paradigma pode não ser o suficiente, ele precisa saber como ele pode fazer isso.

Então a partir de agora vamos conhecer alguns pontos que podem ajudá-lo a se preparar para suas apresentações de maneira mais consciente e a ideia é que essa insegurança fique de lado cada dia mais.

### Dentro do contexto

Geralmente, a primeira coisa em que pensamos ao escolher uma roupa é em qual o lugar e em qual é a ocasião do evento em que iremos. Essa pergunta inicial é válida para todas as situações, mas é ainda mais importante para quando estamos falando de um evento profissional e, ainda mais, de um evento que será ministrado por você!

Se o assunto que o Pedro vai tratar e a maneira que irá abordá-lo é mais coloquial, uma roupa mais informal estará super condizente com a situação e com quem irá fazer parte dela. Assim, se nessa apresentação ele for com uma vestimenta muito formal, pode destoar do que é esperado nesse contexto, da mesma maneira que não caberia uma roupa despojada em um lugar e com um público extremamente formal.

A ideia aqui é fazer com que o Pedro perceba a importância que a sua aparência pode exercer na sua apresentação. Não queremos dizer que ele precisa se preocupar em comprar novas roupas, e que sejam caras para garantir que vai dar tudo certo. Pelo contrário, queremos que ele pare para pensar sobre qual é o seu estilo de se vestir.

Alguns setores, como o bancário e jurídico, costumam impor regras sobre suas regras de vestimentas (o famoso dress code), e o Pedro não se encaixa nesse setor, então ele tem uma certa liberdade para manter o seu estilo.

Opa, então isso significa que o Pedro pode ir palestrar de bermuda, camiseta e boné?

Poder ele pode, mas talvez ele queira transmitir mais seriedade e se esse for o caso, talvez essas roupas não sejam apropriadas para usar na sua apresentação.

Isso também não significa que ele precisa usar terno e gravata.

Então ele pode optar pelo estilo *Smart Casual*.

Como o nome indica, o obstáculo contrastante desse estilo traz o formal e o informal em um único pacote. Parece um enigma, mas se trata de um olhar alcançável. O importante, nesse caso, é encontrar o equilíbrio. Para se encontrar no estilo smart casual, comece a partir da sugestão do próprio nome: Smart (inteligente), depois, casual. Em caso de dúvida, uma dica: você deve se encontrar no conforto e na elegância.

Essa é apenas uma sugestão, agora fica por conta do Pedro entender melhor qual é o seu estilo: o que mantém a sua autenticidade e o deixa de certa forma elegante, sem que isso custe os olhos da cara.

### **Conforto e naturalidade**

Pedro não pode se esquecer de que ele será o centro das atenções e que, portanto, deverá estar à vontade com o que estará vestindo. Não adianta estar super bem vestido ou de acordo com o contexto se não se sente confortável e, principalmente, se não se sente você mesmo nessa roupa.

Procure por algo que te permita movimentar, andar com facilidade e gesticular, sem que isso seja sinônimo de inconvenientes.

Portanto, não use uma roupa somente porque ela aparenta ser mais chique ou mais adequada. Faça do conforto o seu aliado, certificando-se de se mostrar limpo e arrumado pois, caso contrário, pode passar uma impressão de desleixo e de não-profissionalismo.

E por fim, **vista-se de carisma e de conteúdo**.

Não existe uma receita e, muito menos, uma fórmula científica para escolher a roupa adequada.

Mas, pensando no seu conforto e no contexto em que estará, Pedro saberá escolher muito bem o que usar. Além disso, no final das contas, o que vale é o conteúdo que está sendo transmitido e como você irá conquistar a empatia, o respeito e o reconhecimento das pessoas pelo o que faz!