

07

Cuidados coma apresentações

Um dia antes da sua apresentação, Pedro recebeu uma mensagem da organizadora do evento: "Pedro, você pode assinar esse termo de consentimento de uso de imagem? Vamos gravar a sua apresentação e preciso da sua autorização para divulgar a sua palestra.

Opa! **O discurso vai ser filmado.**

Isso não significa que todas apresentações dele será nesse estilo, mas aqui cabe uma ressalva.

É importante que o Pedro leve em conta o efeito que o seu vestuário poderá causar na gravação. No vídeo anterior falamos sobre vestuário, mas não falamos sobre gravações.

É bom que o Pedro evite vestir-se todo de branco, pois pode refletir demasiado a iluminação e criar um efeito peculiarmente reluzente. Do mesmo modo, e principalmente se o fundo for escuro, deve evitar usar um look preto total, caso contrário poderá parecer que é uma mágica cabeça flutuante durante a apresentação.

Pedro escolheu sua roupa, mas está na dúvida se é a melhor opção. O que ele pode fazer?

Peça a opinião de terceiros.

A representação que fazemos de nós próprios e da nossa imagem nem sempre (quase nunca!) é a mesma que os outros fazem de nós.

Mesmo que sejamos confiantes e determinadas, quando falamos é sempre para os outros e, neste caso, o que os outros pensam de nós irá condicionar o modo como a nossa mensagem é recebida.

Se o Pedro for às compras e ficar na dúvida sobre o que comprar, ele pode tirar foto e mandar para seu amigo e amiga que sempre o ajudam. É claro que ele não pode se basear na opinião de uma ou duas pessoas, pode ser que ele não agrade a todos durante sua performance, mas o importante nesse caso é fazer com que o Pedro se sinta seguro.

Além disso, sabemos que o estresse que antecede as apresentações em público faz parte do processo e mesmo pessoas que o fazem há anos, como políticos, atores e gestores experientes, por exemplo, muitas vezes confessam que ainda sentem "borboletas na barriga" quando sobem ao palco.

No fundo, o nervosismo faz parte e até nos ajuda a estar mais atentas a qualquer cenário negativo que venha a suceder, dando-nos a oportunidade de nos precavermos. Para que esta preparação seja possível, é imprescindível que tudo seja planejado.

Por isso é importante que pense no que vai vestir com antecedência e ensaie o seu discurso com a roupa escolhida ao espelho ou com amigos, já que nem sempre as ideias mais brilhantes são eficazes na prática.

Ou seja, **não deixe nada para a última hora.**