

## Não fique (tão) nervoso

A oratória, ou seja, a capacidade de falar em público é algo desejado por muitos. Afinal, o receio de se apresentar mesmo para uma plateia recheada de rostos desconhecidos pode tirar a tranquilidade de muitas pessoas, inclusive do Pedro.

No entanto, ele terá que se expor em algum momento da sua vida, seja nos estudos ou no trabalho. Por isso, quero compartilhar algumas dicas que podem ajudar o Pedro a não ficar tão nervoso quando falar em público.

### Identifique a fonte.

A fonte de seu medo é esta: não saber o que acontecerá quando estiver na frente das pessoas fazendo sua palestra ou apresentação. Você não tem medo porque não sabe sobre o assunto. Tem medo porque não sabe o que irá acontecer quando estiver lá na frente.

O medo de ser julgado, cometer um erro, não corresponder às expectativas, machucar-se mental ou fisicamente pode atrapalhar um bom desempenho (palestra, seminário, apresentação de vendas, etc).

Lembre-se que o público realmente quer que você se saia bem. Ninguém está ali esperando que sua apresentação seja chata ou ruim. Se estiver vindo de um lugar autêntico e cobrir o material claramente, já ganhou  $\frac{3}{4}$  de sua batalha interna contra o medo.

### Encare seus medos.

Se sentir que seus joelhos parecem gelatinas, lembre-se o que medo representa uma evidência falsa que parece real.

Normalmente, o que quer que seja que você teme não acontecerá. Se houver uma preocupação real, por exemplo, caso tenha se esquecido de um item importante, faça algo para resolver e pare de preocupar-se. Lembre-se, você sempre pode pensar racionalmente sobre o medo.

### Pratique em voz alta.

Ler todo o tipo de matéria em voz alta pode ser uma excelente maneira de melhorar a pronúncia e a respiração.

### Treine diante do espelho.

Treinar diante do espelho pode ser uma ótima dica para falar em público e consequentemente eliminar o medo. Além disso, Pedro pode prestar atenção nos seus gestos para não exagerar. Na sequência, é adequado também se apresentar para algum amigo ou familiar.

### Mantenha a tranquilidade.

Manter a tranquilidade é uma dica simples para falar em público corretamente. Pedro precisa vencer o nervosismo e se concentrar na sua palestra. Por isso, entender que ele está defendendo um assunto que tem domínio é um modo de se manter calmo e seguro.

### Teste o equipamento.

É recomendado não chegar para uma apresentação confiando apenas na sua memória, especialmente se você tem medo de falar em público. Então, monte uma apresentação elegante e objetiva e teste a sua máquina com antecedência para garantir

que tudo esteja funcionando na hora.

### **Superar o temido branco.**

Todo mundo pode enfrentar um branco no início ou no decorrer de uma palestra. O primeiro passo ao perceber o bloqueio é controlar os nervos. Na sequência, repita as últimas frases e coloque mais ênfase às informações. Caso não tenha superado o branco, foque-se no seu material de apoio (que geralmente são os slides) e calmamente, continue a apresentação.

E por fim, mas não menos importante:

### *Aproveite o momento\**

Pode parecer estranho, mas essa dica para falar em público é justamente para que o Pedro possa aproveitar o momento e mostrar que está preparado para a situação. Faça de tudo para que a apresentação se transforme em algo gratificante para todos os envolvidos, inclusive para você mesmo.