



valeskabruzzi ✅

Como falar bem em público?

RESUMO DA AULA



Objetivos:

- Desbloquear a sua comunicação;
- Entender qual é o passo a passo para falar mais e melhor;
- Ser uma pessoa que fala melhor em público;
- Estar confiante, motivada e equipada para colocar sua voz no mundo.

Falar em público é um grande desafio. É normal ficar tensa. É sinal que você se importa e não está entregando qualquer coisa. Significa que você quer dar o seu melhor.

As pessoas acreditam que falar muito é falar bem, mas não é assim que funciona. É necessário ter uma comunicação assertiva e atingir os objetivos dentro de cada formato em que você vai se expor em público.

1) PREPARAÇÃO MENTAL

Adeque seu vocabulário ao seu público.

Onde está a sua força? Tem alguma característica que acredita ter muito em você?

Qual será a sua ancoragem? Toda vez que der medo, repita para si mesma.

Exemplos: "Eu sou muito corajosa". "Eu sou muito responsável". "Eu sou aprendedora e quero aprender com essa experiência", "Eu sou muito resiliente". "Está muito difícil, mas eu gosto de desafios".

Tenha um mantra, isto é, uma frase para repetir para si mesma. Escolha a sua característica, a sua frase.

Não desperdice a sua vida. Não se esconda diante das oportunidades. Não deixe de fazer as coisas por medo, de viver o que tem para viver, de conquistar o que tem para conquistar.

Qual é a sua música? Aquela que te dará um poder pessoal? Ouça todos os dias e sempre que estiver com medo.

Talvez você nunca se acostume, sempre fique nervosa e tenha vontade de desistir. E está tudo bem. Vá com medo mesmo.



valeskabruzzi



2) PREPARO DO CONTEÚDO

Prepare roteiro, listas, ou o que for melhor para você estudar. Entenda o que funciona para você. Você precisa de tempo para se preparar ou se vira bem na espontaneidade?

Como lidar quando as coisas dão errado?

Coisas dão errado o tempo inteiro e vão sempre dar, pois somos humanos e a vida está acontecendo.

Atualize-se sobre o assunto que você irá falar para ter mais segurança.

Cada evento demanda um preparo. Adeque tudo que for falado na aula ao seu objetivo.

Saiba qual será o público, o formato e o tempo de aula disponível antes de preparar o seu conteúdo.

Adequação em relação ao seu público

A maneira como você fala, as palavras que utiliza, o tom de voz, a vestimenta, o horário da aula, live, ou palestra e o seu humor deve se adequar ao público que você for falar. Um público mais técnico é muito diferente de um público que topa uma informalidade maior.



valeskabruzzi



Para cada mensagem é necessário usar um tom de voz diferente. Muitas vezes é preciso usar quebras de padrão para acordar as pessoas e fazê-las prestar mais atenção em você, seja com uma piada ou um tom de voz mais alto. As pausas, o silêncio, o falar mais rápido ou devagar tem sua função. Comece a aplicar isso. Pratique na sua comunicação cotidiana também.

Adequação em relação ao seu posicionamento

Como você quer ser reconhecida pela sua audiência? Com mais conexão? Com mais autoridade? Ou com os dois?

Como manter sua autoridade e, ao mesmo tempo, estabelecer conexão?

Para ter os dois é preciso ter um jogo de cintura bem maior. Mais autoridade, gera menos conexão e vice-versa. É preciso ter um equilíbrio.

Você só cumpre sua missão se focar 200% em quem está do outro lado. Não é sobre você, é sobre o outro, é sobre a sua mensagem, é sobre o que você quer deixar para o mundo. Seja generosa, faça com amor, coragem e humildade. Esteja a serviço de divulgar a sua mensagem.



valeskabruzzi



Não tenha medo da crítica, pois sempre haverá os que vão falar mal. É isso que, muitas das vezes, te trava na hora de falar em público. Esteja sempre preparada para o pior cenário, mas desejando que o melhor aconteça. Por isso, a importância de estar pronta.

Quando você quer se posicionar como alguém que dá palestras, boa parte desse trabalho é sobre o que você divulga nas suas redes sociais.

Se preocupe com as mídias e com o que vai ser gerado a partir de uma palestra, aula ou podcast. Se você quer se posicionar como autoridade, mostre que tem autoridade. Poste mídias de palestras, convite para aulas, podcasts, etc. Use isso a seu favor.

Deixe claro que você está por dentro das suas fraquezas. Quando você se coloca na posição de que já sabe onde está sua vulnerabilidade, você desarma a plateia e estabelece uma conexão quando é capaz de fazer uma brincadeira com você mesma.

Você vai interagir com a sua plateia? Faça o que funciona para você e para o seu público.

Qual o seu estilo? Como você vai se posicionar? Que arquétipo você vai usar?

Quando o público participa, ele se conecta mais.

Em aulas muito extensas, não esqueça de beber água.



valeskabruzzi



3) POSICIONAMENTO DE PALCO, FIGURINO, CABELO, ROUPA, ACESSÓRIOS

Em pé tudo muda no seu posicionamento.

Tem sapato que é muito barulhento. Isso tira a atenção das pessoas. Escolha um sapato confortável.

Mostrar mais pele te alonga. No entanto, traz mais informalidade. Uma das piores coisas é subir no palco e descobrir que está com a roupa inadequada. Isso certamente irá te travar. Experimente a roupa antes. Se filme andando, falando, se abaixando.

O blazer transmite mais seriedade, comunicando autoridade. Tenha cuidado para não utilizar o blazer errado e desajustado no seu corpo.

A camisa de botão é um coringa, mas se você transpira muito, talvez seja melhor evitá-la. O tamanho da camisa deve ser adequado ao seu corpo. Ajuste, se necessário.

Regra de ouro: Não usar listras. A câmera não transmite bem, dá erro. As listras costumam causar muitos problemas de ordem visual. As estampas também devem ser evitadas.

Evite saia curta, decotes, transparências e tudo que pode te causar desconforto.

Pense na postura quando estiver no palco, não se encolha. Pause para falar. Respire.



valeskabruzzi ✅

Movimente-se, não fique totalmente parada no palco. Se desloque com suavidade. Gesticule quando necessário. Quando estamos no palco, as pessoas reparam em toda a nossa comunicação verbal e não verbal.

Cabelo preso passa mais formalidade e solto passa mais informalidade.

Pulseiras podem ser barulhentas se você estiver dando aula sentada numa mesa. Ficar mexendo ou batendo na mesa pode irritar o público também.

Treine várias vezes, filme, apresente-se para amigos e familiares antes. Tem muitas coisas na nossa comunicação que não sabemos e só descobrimos quando assistimos a filmagem ou quando pedimos o feedback de outras pessoas.

4) ESCOLHA DO MICROFONE

Todo microfone terá seus prós e contras.

Ao usar o microfone de lapela, pense onde irá prendê-lo. O cabelo, o colar, determinadas roupas podem esbarrar e causar ruídos.

O microfone de bastão pode evidenciar o seu nervosismo, caso esteja tremendo muito. Ao passar os slides, você fica com as duas mãos ocupadas, além de limitar seus movimentos.



valeskabruzzi ✅

O headset pode bagunçar o seu penteado. Se a maquiagem for muito pesada, ele pode não ter uma aderência boa no seu rosto. Pode ficar feio nas fotos. Brincos grandes podem enroscar no headset e dar interferência no seu áudio.

O microfone de podcast não pode ficar muito afastado, pois a voz fica distante. Configure na posição que você vai manter em toda a gravação.

5) AQUECIMENTO VOCAL

Se possível, procure um fonoaudiólogo. Só o profissional vai saber o que é melhor para a sua voz.

O que eu faço?

- Como maçã desde o dia anterior.
- Não bebo leite e nem derivados, a partir do dia anterior.
- Faço exercícios vocais e respiratórios antes.

6) AQUECIMENTO MENTAL

No aquecimento mental eu escuto uma música poderosa e repito a frase "Eu sou corajosa, não é por mim". Rezo, ou leio algum texto que me acalme.

Crie o seu ritual e faça sempre o mesmo.



valeskabruzzi



7) AQUECIMENTO CORPORAL

Coloque seu corpo em movimento. Mexa-se! Faça alguma movimentação física minutos antes para seu corpo se liberar, se conectar.

8) PREPARO DE VÉSPERA

É normal ficar ansiosa na véspera. Busque dormir cedo para acordar cedo e se preparar com antecedência. Se organize, não se atrasse, pois é desleigante. Deixe tudo separado no dia anterior.

9) COMO FAZER O ROTEIRO?

Definição de tema

Tenha clareza do que vai falar. Seja específica.

Título

O título tem que ser atrativo, tem que ter alguma técnica de copywriter e trabalhar com a dor ou desejo do público.

Documente ou liste seus pontos/tópicos

Fica a seu critério o que melhor se adequa a você e te dê mais segurança.



valeskabruzzi



Roteiro Ideal

- Agradeça a quem te convidou.
- Agradeça à plateia/audiência.
- Apresente o seu tema, isto é, o que você vai ensinar e qual resultado as pessoas presentes vão alcançar ao final.
- Quem é você para ensinar isso? Apresente-se!
- Gere conexão com sua história, mas lembre-se que não é sobre você.
- Dê voz às eventuais críticas do público para quebrar objeções.
- Conteúdo: os slides são para te orientar.
- No final, recapitule: o que aprendemos aqui?
- Frase de efeito: autoral.
- Agradeça e encerre.



valeskabruzzi



10) COMO BUSCAR OPORTUNIDADES?

Inicialmente, se ofereça de forma gratuita para vários lugares. Sempre tem oportunidades. Faça networking, crie relações. Pense em como você pode gerar valor, em como pode ajudar determinado público por meio da sua mensagem, da sua aula, da sua palestra.

Chegue com o roteiro que você pretende falar para despertar o interesse das pessoas.

Não esqueça de gerar mídias. Mostre que é palestrante por meio da sua imagem. Você precisa se mostrar.

A comunidade Top Speakers vai ser o seu primeiro evento e onde será possível gerar mídias.

Quando você se coloca na posição de estar ensinando é normal que surjam outros convites e, posteriormente, poderá começar a cobrar por suas aulas.

Esteja disposta a tomar não's. Esteja disposta a pagar o preço de ser rejeitada, de não ser curtida, da vergonha, do constrangimento, etc.

Lembre-se sempre que não é sobre você. É sobre a mensagem que você quer levar para o mundo.



valeskabruzzi ✅

TOP SPEAKERS

COMUNIDADE

INSCRIÇÕES ABERTAS!

Preço especial de lançamento:
de ~~1997~~ por 997

[CLIQUE AQUI](#)

