

03

## Desafios da oratórias

Este é o Pedro. Ele está participando de um Hackathon de uma importante empresa de tecnologia.

Hackathons são eventos que reúnem programadores, designers e outros profissionais ligados ao desenvolvimento de software em maratonas de trabalho com o objetivo de criar soluções específicas para um ou vários desafios.

O time vencedor vai passar uma temporada no Vale do Silício para aprimorar seu produto com o apoio de uma mentoria de lá.

Pedro não tem dúvidas de que até o momento, essa oportunidade é a mais importante da sua vida!

O trabalho em equipe fluiu muito bem: todos sabiam o que precisava ser feito, o espírito altruísta dominava o grupo. Tudo ia muito bem até que foi anunciado que cada grupo precisa apresentar seu produto ou serviço para os investidores.

Pedro foi o escolhido do grupo para essa importante missão. Ele concebeu a ideia com seus colegas e sabia melhor do que ninguém o que o produto pode oferecer para as pessoas.

Mas aquele entusiasmo típico de quem está seguro que a ideia implementada é muito boa começa a se esvair.

O grande dia chegou! Agora é a vez do Pedro subir no palco e fazer a parte dele.

Ele sente uma angústia. Só de pensar que centenas de pares de olhos estarão pregados nele, Pedro fica aterrorizado.

Agora imagina que a gente vai dar uma pausa nessa cena para eu perguntar para o Pedro quantas vezes ele deixou de falar o que queria por medo de ser rejeitado?

Pedro tem medo de esquecer totalmente o que pretendia dizer ou falar algo tão estúpido que as pessoas iam ridicularizá-lo.

Isso tudo faz sentido, mas ele precisa se lembrar de uma coisa muito importante: quase todo mundo já sentiu medo de falar em público.

Aliás, você sabe quais são os maiores medos que as pessoas têm?

Vamos fazer uma busca pelo seguinte termo: maior medo das pessoas, vamos ver essa matéria que diz que Medo de falar em público é um dos maiores medos que as pessoas têm.

Neste estudo as pessoas listaram seus maiores medos costumam apontá-lo como o mais temido, superando o medo de altura, de águas profundas - e até da morte.

Mas porque isso acontece?

O microfone não esconde uma aranha venenosa. O risco do Pedro cair do palco e morrer é zero. A plateia não vai atacá-lo com foices. Então, por que essa angústia?

**Porque há muita coisa em jogo.**

Não se trata apenas de uma situação momentânea, mas da reputação do Pedro a longo prazo. A maneira como os outros nos veem tem enorme importância porque somos criaturas essencialmente sociais.

Desejamos o afeto, o respeito e o apoio dos outros. Então é importante lembrarmos que o que acontece num palco afeta substancialmente esses valores sociais, para o bem ou para o mal.

O Pedro acha tudo isso muito legal mas pergunta: o que eu faço com o medo então?

**“Você jamais conseguirá fazer coisa alguma no mundo sem coragem.”** – Aristóteles Uma coisa é certa: as decisões que mais nos assustam – como deixar um emprego em uma grande corporação para trabalhar por conta própria, começar uma nova carreira ou se mudar de cidade – são as que trazem as **melhores recompensas**. Isso não significa que as escolhas são difíceis, então é preciso reprogramar o cérebro para substituir o medo momentâneo pelo **prazer da recompensa**. Aqui estão quatro dicas que podem ajudar o Pedro e você a lidar melhor com o medo.

### **Valorize mais a coragem do que a segurança**

Diversas pesquisas têm mostrado que a maioria das pessoas valorizam a “segurança” como principal atributo em suas vidas. Muitos aceitam empregos que odeiam, casamentos ruins e hábitos negativos simplesmente pelo fato de se sentirem mais seguras. Para dominar o medo, você precisa substituir o valor que dá à “segurança”. Dê lugar à “coragem”.

É preciso decidir de uma vez por todas que é mais importante ter coragem para se arriscar a crescer do que se manter estagnado naquilo em que se sente seguro. Então se o Pedro estiver com medo de apresentar seu produto no Hackathon ele precisa entender que esse medo é o que vai levá-lo para o próximo nível. E que por mais que ele se sinta inseguro, agora é a hora.

Mas se o Pedro fizer e não de certo, o que vai acontecer? **Ele vai ficar bem, mesmo se falhar.**

A coragem está se movendo para a frente quando não há garantias. Coragem é ir atrás de seus sonhos mesmo que haja uma chance de que eles não se realizem. Coragem é saber dentro de si mesmo que não importa o que aconteça, você vai se levantar e continuar em movimento. Haverá uma abundância de razões para desistir de seu objetivo ao longo do caminho. Mas se você sente que é seu destino realizar seu sonho, então continue indo! Por fim, existe algo muito importante que ele pode fazer todos os dias.

### **Melhore seus pensamentos e reflexões.**

Adotar uma postura derrotista é a melhor maneira de atrair desgraças, tendo em vista que uma mente negativa produz apenas reflexões autossabotantes e limitadoras. Dito isso, crie sempre ações positivas para produzir ideias assertivas, usando seu senso de interpretação para gerar soluções inteligentes e resultados maximizados.

Como que a gente consegue traduzir tudo isso nesse momento em que o Pedro enfrenta no Hackathon?

**Apresentar o produto -> Criação de uma breve discurso -> Enfrentar meus medos -> Saber que tudo pode dar certo e errado -> Ficar bem.**