



## Convicção

Pedro já viu que tem muitas coisas para pensar quando se fala em apresentação ao público e surgiu uma dúvida: será que é melhor ele ficar parado enquanto ou caminhar no palco?

O que você acha?

Pedro não precisa ficar a apresentação inteira feito estátua, mas seus movimentos devem ser lógicos e complementares. Ficar andando de um lado para o outro pode deixar a platéia inquieta: o ideal é movimentar de acordo com o ritmo e o contexto do assunto, lembrando sempre que o gesto e os movimentos deverão acompanhar o ritmo da fala. Outra dica importante: manter o peso do corpo apoiado a uma única perna também é deselegante: mantenha as plantas dos pés bem apoiadas ao chão e as pernas ligeiramente afastadas, sem pender para qualquer dos lados.

O pulo do gato nesse caso é: **pense antes de se movimentar.**

Outra dica que pode ajudar o Pedro a falar com mais convicção é **praticar mentalmente o primeiro minuto da apresentação.**

Ele precisa ensaiar mentalmente as primeiras falas da apresentação. Ter a abertura do discurso na ponta da língua reduz a ansiedade e permite que o palestrante olhe diretamente para o público em vez de checar anotações ou slides, por exemplo.

Isso ajuda a criar uma primeira impressão de segurança e autoconfiança.

Uma parte importante para o treinamento da mente é o poder do foco.

Quando estamos com medo, a nossa mente tende a fixar-se nas coisas que são assustadoras para nós, como os sintomas do nosso corpo ou no auto-julgamento. E, para o bom e para o mau, aquilo em que nos focamos expande-se. Desta forma, se nos momentos que antecedem a exposição pública você se focar em coisas que o façam sentir-se vulnerável.

Em vez disso, concentre-se em coisas que façam parte do processo de interação ou de exposição física e verbal. O seu foco depende de si. Foque-se em alguns dos seus pontos fortes, faça com que eles se expandam. Visualize-se numa situação difícil e como os seus pontos fortes o ajudariam a ultrapassar essa dificuldade.

Isso tudo soa um pouco estranho para o Pedro, mas ele está disposto a experimentar.

Quando as pessoas estão ansiosas, tendem a perder a sua perspectiva. Sentem que tudo o que fazem é monumental e tudo é muito arriscado. Mude a sua perspectiva. Imagine qual a importância desse pequeno acontecimento daqui a 5 ou 10 anos? Provavelmente não terá qualquer relevância, ou se tiver será ínfima.

Aprenda a confiar em si mesmo, nos outros, e em algo mais. A maioria das pessoas odeia a sua ansiedade de falar em público e quer conquistá-la o mais rapidamente possível, se fosse possível quase como que por magia. Mas isso é de todo impossível. Sejamos então realistas, a maioria das circunstâncias difíceis são os nossos melhores professores. Se adotarmos este ponto de vista, a ansiedade ou o medo de falar em público deve ser olhado não como um inimigo, mas como uma lição a ser aprendida.