



RECURSOS PARA EXPOSIÇÃO ORAL

Prof. Dr^a. Luciane Tasca

❖ FALANDO COM AS PESSOAS

- Explorar o conhecido (dominar o assunto)
- Em local “novo”, sem preparação, analise o ambiente, OBSERVAÇÃO é fundamental.
- **Ao discursar:** usar diferencial em relação à fala anterior, surpreendendo o público.
- Elogiar o que tem de bom na fala do outro, procurar na fala do outro o que possa usar na sua (“ganchos”).
- OLHAR NO CENTRO DA TESTA, se não conseguir olhar nos olhos.
- Em caso de sala de aula ou palestra interativa, dividir a sala em 4 partes (quadrantes) e circular. Mantenha o foco no fundo da sala, preocupando-se com as pessoas que estão ao fundo.
- BEBER ÁGUA
- O OLHAR FAZ DIFERENÇA.
- A VOZ FAZ DIFERENÇA.

TIMIDEZ É EXCESSO DE ZELO

- Se buscamos a concentração das pessoas usar a disposição das cadeiras de forma comum, como em salas de aula (lembrando de usar os quadrantes, em cruz). Mas, se buscamos a interação entre as pessoas, dispore as cadeiras em círculo.
- Mude o foco daquilo que te constrange. Se costuma ficar ruborizada, não se concentre nisso, e passe adiante na palestra.
- Não prenda sua emoção. Se ficar emocionada reaja e sorria, ou bata palmas com a platéia, agradeça enfim, demonstre a sua reação. A não ser em casos muito formais, nos quais esteja proferindo um discurso acadêmico e a platéia bata palmas. Neste caso espere as palmas “quase” acabarem e recomece de onde parou sem perder o foco no assunto em que estava.
- GESTOS são muitos importantes. Gesticule com as mãos na altura do diafragma, não abrindo muito os braços. Faça os gestos de grande, pequeno, unidades (com os dedos), positivo (com o dedo), negativo brando balançando os dois dedos indicadores levemente, e negativo firme balançando os dedos firmemente.

❖ ORADOR REAL / ORADOR IMAGINÁRIO

- O Orador Real é aquele que eu sou de fato. São as minhas capacidades e facilidades, que devem ser potencializadas ao máximo, explorando o que tenho de melhor.
- O Orador Imaginário é aquele que eu gostaria de ser, mas não sou. Se não tenho a facilidade de fazer a platéia rir à toa, não devo tentar ser um orador descontraído pois não ficarei bem sendo alguém que não sou eu. É claro que podemos desenvolver habilidades para sermos melhores, mas cada um tem um perfil de orador. Devemos saber que perfil se encaixa em nós e potencializá-lo.

- **APLAUSOS:** devemos esperar o aplauso diminuir e retomar a fala, não se abalando com a interrupção. Em caso de falatório exagerado, se tiver intimidade com a platéia, pode pedir atenção de forma delicada.
- **AO SAIR DE CENA SEGUIR DE CABEÇA ERGUIDA,** manter uma linha reta imaginária e seguir em frente devagar, não corra para se esconder e fugir dali.
- Lembre-se de manter um espaço pequeno para circular, em caso de palestra no palco. Utilize um quadrante imaginário de circulação e obedeça-o!!! Não balance ao falar nem ande demais !!! É claro que em sala de aula deve-se circular no sentido em cruz, como já dito.
- Mantenha sempre a **POSTURA** e estabeleça um texto **LINEAR**. Assim, terá um fluxo de comunicação que produzirá: 1) encantamento do público; 2) desenvolvimento do texto; 3) finalização (letra de uma música, um texto pequeno, umas palavras em síntese...).

❖ **INICIE COM UMA AFIRMATIVA**

- Produza encantamento da platéia “tipo manchete de jornal” = **EXÓRDIO**. Ex. se o texto fala de estratégias de marketing nas empresas, comece com a afirmativa: “ *a estratégia é a maneira para superar os problemas nas grandes empresas*”
- **ATRAIR A ATENÇÃO DAS PESSOAS NESTE PONTO É FUNDAMENTAL!!!**
- Desperte a curiosidade. **OBS:** Começar com uma pergunta não é o melhor mecanismo, pois as pessoas que desconhecerem o assunto podem desistir da palestra. Mas, se inserir na pergunta uma estatística, um dado, com números, pode causar efeito e impactar.
- Use gestual impactando.!!!
- **QUANDO A PLATÉIA FICA SILENCIOSA:** por estarmos vivenciando atividades dinâmicas o tempo todo, achamos que se a platéia fica tranqüila, não está gostando da palestra. Precisamos resgatar a tradição oral para estabelecer um relacionamento social. Temos medo do silêncio.!!
- **UTILIZAR VÁRIOS RECURSOS AO MESMO TEMPO É UM ERRO PARA UM DISCURSO,** ou explanação para uma platéia.
- Peça ao organizador para disponibilizar todos os recursos, mas utilize somente um. Leve sempre material extra, disketes extras, transparências, data show, Flip Shart, várias possibilidades, pois pode haver algum imprevisto e isso não pode estragar sua palestra. **ESTEJA PREPARADO PARA QUALQUER COISA!**

❖ **CUIDADO COM A OSTENTAÇÃO**

- Não exagere no vestuário, nos recursos, nas palavras difíceis...

❖ **SATISFAÇÃO**

- Lembre-se que tudo se realiza no sonho...Mentalize a situação desejada e ela se realizará!
- O desinteresse da platéia pode ser medido se observarmos as pessoas olhando no relógio, deitando na cadeira. É importante ver se o local oferece conforto suficiente para o tempo que planejou sua fala.

❖ **PLANEJAR É TUDO**

- Utilize recursos áudio visuais num tempo máximo de 20 min. Pense na junção do texto com a imagem e não repita o que está escrito. Coloque na imagem algo diferente ou somente tópicos para lembrá-lo.

- Numa conferência, com a diversidade de oportunidades as pessoas terão de escolher qual palestra irão assistir, tenha um chamativo.
- CONHEÇA O LOCAL E O SEU PÚBLICO ANTES, observe ângulos prejudiciais, posições desconfortáveis.
- Caso esqueça algo, o público atento sempre ajuda.
- LEMBRE-SE: O PÚBLICO AJUDA, MAS NÃO DETERMINA O QUE SE VAI FAZER!
- Não comece uma palestra com uma frase negativa. Por exemplo, se for falar sobre o cancelamento do aumento de salário na empresa, compare com a concorrência, alegando que eles não aumentaram e ainda demitiram funcionários...

EXERCÍCIO:

Leitura do texto

Há pessoas que me lembram,
 minha vida, por onde andei.
 O primeiro namorado,
 uma estrela lá da TV
 Cenas de um filme branco e preto,
 que o vento levou, não voltam mais.
 Entre todos os momentos que me lembro,
 de você eu me lembro mais.
 Só de você não esqueço jamais..

❖ ORGANIZAÇÃO

- Saber quanto tempo se tem para apresentar, deixando tempo para a explanação e para as perguntas e respostas.
- Dividir em 4 partes, organizando em, no máximo, 50 min (30' para explanação / 20' para perguntas).
- Se não der para falar numa palestra em que há várias pessoas falando, sintetize e encerre no prazo pré-estabelecido. Deixe o celular, o e-mail, para contato e promova a interação face a face.
- Para estar num nível mais íntimo, no aspecto psico-social, é melhor estar ao nível do público.
- TEMPO: ensaie antes, pense quanto tempo gastará em cada slide, ou outro recurso que utilizará.
- Caso sobre tempo, abra para debate, e se ninguém perguntar, devo ter meu APOIO para levar algumas perguntas (que eu mesma fiz e sei responder).
- APOIO: é fundamental ter sempre alguém como apoio para auxiliar na produção. Ele deve estar a par de tudo e deve estar atento a seus comandos. Em situações nas quais o apoio passa os slides, ou outro recurso, não repita "próximo", combine com ele um sinal para tal ação.
- Quando for convidado para falar pergunte sempre sobre o LOCAL, TEMPO PERFIL. Quais são os recursos disponíveis, o tempo que disporá, o público alvo, o horário crítico, qual o caráter do encontro, o número de participantes para calcular a proporção de perguntas (cerca de 20% do público).
- Utilize as técnicas para apresentação que você conhece. Não utilize algo desconhecido, pois poderá se embaralhar! ***Softwares: Publish, Power Point, Sweet, etc...

- Utilize sempre linguagem CLARA. Adeque a linguagem ao seu público. Seja simples e utilize o gestual para exemplificar, junto com a frase pronunciada. Quando falar palavras rebuscadas, explicar o sentido delas.

❖ TÉCNICAS

- Utilize fichas para acompanhar o andamento do texto, e coloque o dedo na frente de cada tópico a medida que for falando.
- Busque a credibilidade do discurso citando autores relacionados ao tema.
- Puxe a energia (inspire) e prenda-a no tórax. Sinta a pressão e não deixe-a esvaír pela fala frouxa e cansada!
- Cuidado com os vícios de linguagem: é, né, ...
- Não crie expectativa da sua hora de falar. Fique de pé preparado para a sua vez. Não espere sentado pois a ansiedade será maior e você terá que sair da inércia para alcançar o palco.
- RESPIRE, RESPIRE, RESPIRE. Se esquecer a fala, respire, entone uma palavra e busque com os gestos a palavra esquecida.
- Se o nosso público não conhece o que vamos falar ele não vai captar. Portanto devemos esclarecer o assunto, informando-os para que o discurso faça sentido.
- A FALA DEVE COMEÇAR DEVAGAR, ADQUIRIR RITMO, E NO FIM TOMAR UM POUCO MAIS DE FORÇA.
- Projete a voz para que as pessoas do fundo possam ouvir.
- Não deixe transparecer nervosismo, não balance ao falar, e segure os braços ao lado do tórax se eles ameaçarem tremer,
- Não fale depressa e respire sempre.
- Uma fala de acolhida funciona bem. Fale algo familiar, uma tradição, um conto de avós, uma história...
- TREINE A FALA, PRATIQUE E VÁ EM FRENTE!!!!