

# TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO



# Objectivos

- **Enfatizar a utilidade das Técnicas de Apresentação**
- **Identificar os principais erros e técnicas para os corrigir**
- **Reforçar a importância da preparação**

# Apresentações...

## Os maiores medos das pessoas:

- 4º lugar: Morte (19%)
- 3º lugar: Problemas Financeiros e Água Profunda (22%)
- 2º lugar: Insectos e Répteis (22%)
- 1º lugar: **Falar em Público** (41%)

## **Apresentações...**

**“A mente é uma coisa maravilhosa: começa a funcionar desde que nascemos e nunca pára, até nos levantarmos para falar em público.”**

**Jacob Braude**

## **Alguns Mitos...**

- **Mito 1: uma apresentação deve ter sempre apoios audiovisuais**
- **Mito 2: Uma apresentação é sempre realizada para uma audiência**
- **Mito 3: Uma apresentação tem como objectivo transmitir informação**
- **Mito 4: As técnicas de apresentação são úteis para quem faz apresentações**

# Erros...

## Os principais erros:

- **Estruturação de conteúdos**
- **Preparação do orador**
- **Preparação e utilização de apoios audiovisuais**
- **Comunicação verbal e não-verbal**

**Estrutura**



**Abertura**



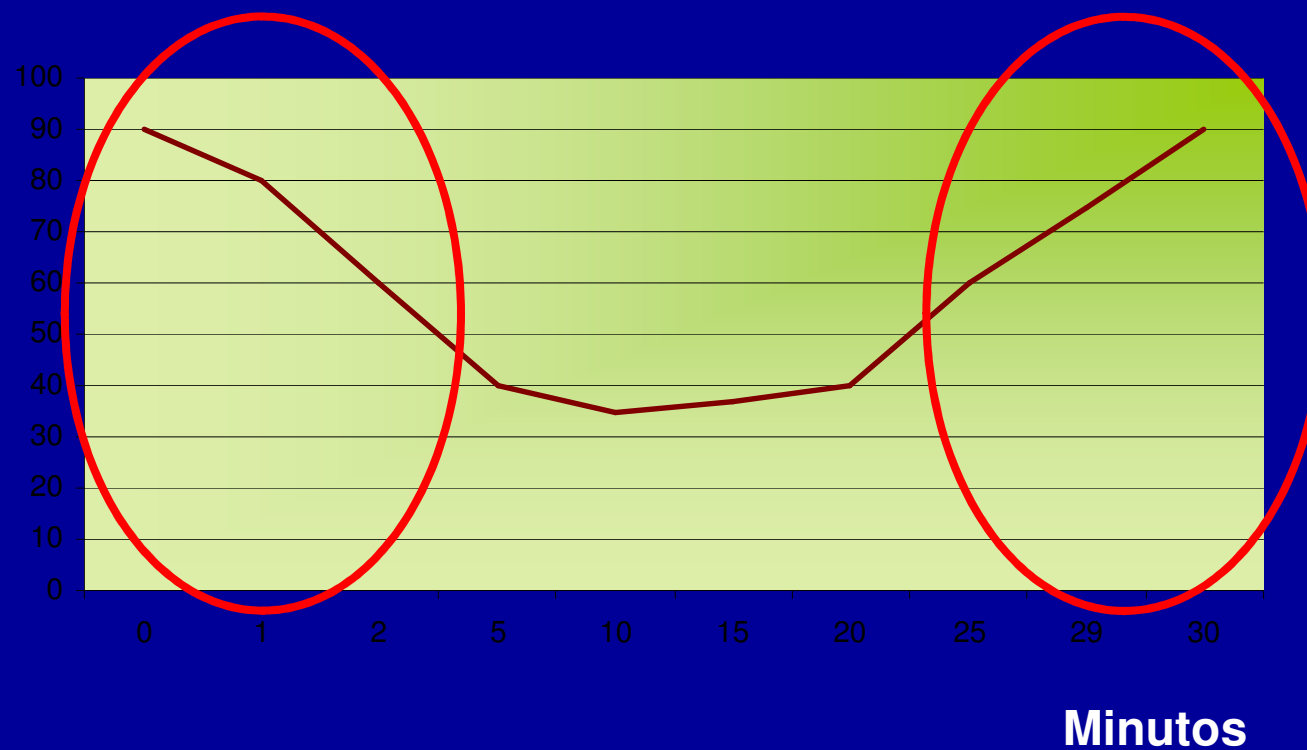
**Desenvolvimento**



**Conclusão**

# Estrutura

## Grau de Interesse





# Abertura

- Apresentação pessoal e da equipa
- *Bang* de abertura (Cheia)
- Objectivo geral e estrutura

# Abertura

- **Evitar começar com “eu”**
- **Avançar para o tema**
- **Apresentar o objectivo geral e a estrutura**
- **Reforçar aspectos logísticos (material de apoio, duração, colocação de questões)**
- **Apresentar os benefícios**
- **Não demorar muito tempo**

# Desenvolvimento

- **Desenvolver os pontos numa ordem lógica, do geral para o específico**
- **Humanizar a apresentação**
- **Verificar as transições entre pontos-chave**
- **Utilizar humor ocasionalmente (atenção à ocasião)**
- **Evitar ter mais de três mensagens e em cada uma delas três sub-pontos**
- **Ser conciso**

# Conclusão

- **Resumo das mensagens a transmitir**
- **Passos seguintes**
- ***Bang* de fecho (Cheia)**

# Conclusão

- **Rever as mensagens (é o que ficará em memória)**
- **Reforçar os benefícios**
- **Se existirem acções futuras, sumarizar**
- **Não pedir desculpa**
- **Fechar com um BANG! e um sorriso**
- **Ser rápido, mas não apressado**

## Preparação - Orador



- Preparar um guião
- Numerar as páginas da “cábula”
- Ensaiai várias vezes
- Praticar em frente a um espelho, amigos ou uma câmara de filmar
- Fazer um levantamento de tudo o que pode correr mal

## Preparação - Orador



- **Ensaiai sem Apoios Audiovisuais**
- **Fazer de conta que se perdeu no discurso a meio e retomar a apresentação a partir daí**
- **Testar várias posturas, tons de voz e expressões faciais**
- **Sempre que fizer uma apresentação solicitar *feedback***

## Preparação - Orador



- Antecipar as questões que podem ser colocadas
- Utilizar técnicas de relaxamento e visualização
- Antes de iniciar fazer alguns alongamentos
- Ter à mão uma garrafa de água
- Ensaiar no local



## Preparação - Orador



- **Pensar cuidadosamente nas palavras utilizadas**
- **Imaginar diferentes audiências**
- **Oferecer-se como voluntário sempre que possível**
- **Conhecer os seus “rituais”**
- **Ter um aliado na audiência**
- **Aquecer a voz antes de começar**

# **Apoios Audiovisuais**

## **APOIOS AUDIOVISUAIS (AV)**

**Apoio para quem?**

**AUDIÊNCIA**

# AV - Construção

- **Texto:**
  - **Utilizar no máximo dois tipos de fontes (títulos e texto)**
  - **Privilegiar tipos de letras “limpos”**
  - **Utilizar o princípio dos 7x7**
  - **Frases curtas**
  - **Manter a coerência**

# AV - Construção

- **Cor:**
  - **Utilizar no máximo três cores e três gradientes por cor**
  - **Valorizar cores complementares (branco / preto)**
- **Composição:**
  - **Substituir palavras por imagens**

## **AV - Utilização**

- **Seleccionar o apoio audiovisual mais adequado**
- **Ter alternativas preparadas, para o caso de algo falhar**
- **Praticar, praticar, praticar**
- **Quando não precisar do slide, escondê-lo**
- **Animar o slide**
- **Manter a luminosidade da sala tão elevada quanto possível**

## **AV - Utilização**

- **Praticar até realizar a apresentação sem AV**
- **Falar primeiro, mostrar depois**
- **Não falar para os slides e não olhar para a tela**
- **Nunca passar em frente à tela nem tapar a projecção**
- **Não se esconder por trás do AV**
- **Dar tempo suficiente à audiência para absorver a informação**

# Comunicação

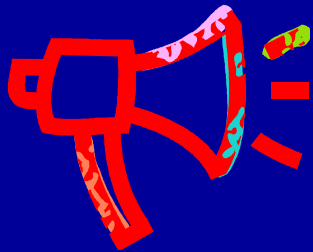
- **Contacto visual:**



- **Iniciar a apresentação “varrendo a audiência”**
- **Manter contacto visual durante algum tempo**
- **Utilizar um circuito visual aleatório**
- **Lembrar-se dos “órfãos”**
- **Cuidado com os “simpáticos” e os “bonitos”**

# Comunicação

- **Voz:**



- **Respirar bem**
- **Projectar a voz sem gritar**
- **Variar o tom de voz**
- **Utilizar a voz para dramatizar, criar *suspense*, dar importância...**



# Comunicação

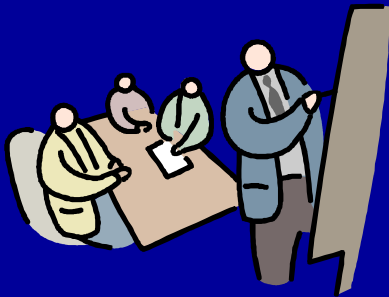
- **Vestuário e Aparência Pessoal:**



- **Estar vestido de forma apropriada**
- **Escolher uma roupa confortável**
- **Eliminar elementos que possam distrair**
- **Não fumar, não ter os óculos na cabeça, não ter qualquer peça de roupa desalinhada**

# Comunicação

- **Postura e Movimentação:**



- **Fazer movimentos intencionais**
- **Cuidado com os movimentos pendulares**
- **Atenção ao “síndrome do animal enjaulado”**

# Comunicação

- Linguagem e pausas:



- Não insinuar quaisquer estereótipos
- Utilizar referências familiares à audiência
- Evitar o calão e a gíria inapropriada
- Evitar dirigir-se à audiência por “vocês”
- Utilizar pausas em substituição das “bengalas verbais”

# Comunicação

- **Gestos e Expressões Faciais:**



- **Deixar gestos naturais venham à superfície**
- **Relaxar os braços, evitando cruzá-los, colocá-los nos bolsos ou nas ancas**
- **Os gestos devem acentuar a mensagem**
- **Utilizar expressões faciais**
- **Evitar ter objectos na mão**

# Comunicação

- **Humor e Envolvimento da Audiência:**



- **Procurar “ler” os comportamentos não-verbais da audiência**
- **Utilizar o humor para criar dinâmica**
- **Rir-se de si próprio, se se enganar**