

## Aulas 2 e 3

Você sabia que o sucesso profissional também depende da forma como você se comunica e transmite suas mensagens? A arte de falar bem em público, em termos práticos, pode ser classificada como oratória. Mas para se comunicar de forma memorável e original com o seu público, é preciso dominar algumas **técnicas de oratória** fundamentais.

É importante entender que uma boa **oratória** não significa apenas transmitir uma mensagem, e sim, potencializá-la de forma a persuadir os seus ouvintes positivamente com excelência e credibilidade sobre o tema.

Por isso, neste artigo vamos conhecer um pouco sobre a importância de entender **o que é oratória** e como colocá-la em prática com 11 dicas simples de aplicar no seu dia a dia.

### A importância de uma boa oratória

O medo de falar em público pode atrapalhar a capacidade das pessoas em apresentar os seus projetos ou defender suas ideias em reuniões de trabalho, e até causar um nervosismo excessivo em situações como uma entrevista de emprego, por exemplo.

Bons discursos têm o poder de engajar e [motivar equipes](#), conquistar novos clientes e parcerias, e até defender melhor as suas opiniões em grupo. Por isso, a oratória já é reconhecida por muitas entidades internacionais importantes e existem diversos cursos pelo mundo desenvolvidos para ajudar pessoas a estruturar melhor as suas apresentações.

Dominar a arte de **como ter uma boa oratória** pode trazer inúmeros benefícios pessoais e profissionais para as pessoas em qualquer momento de suas carreiras. Também é importante frisar que, além de uma boa oratória, falar bem em público também envolve questões corporais e a forma como você se posiciona diante dele.

Existem diversas **técnicas de apresentação e oratória** muito simples e eficazes que os profissionais podem colocar em prática para começar a vencer esse medo, dominar a arte de falar bem em público e, conseqüentemente, se tornar uma referência de sucesso. Vamos conhecê-las agora!

### 11 técnicas infalíveis para falar bem em público

**Planeje-se:** organize e prepare tudo o que quer falar

Tudo começa com um bom planejamento, é claro. O primeiro passo é dominar o tema que vai ser abordado, seja em uma palestra ou uma reunião de trabalho. Por isso, estude bastante o roteiro, realize mapas mentais e lembre-se sempre de deixar o seu discurso personalizado e com a sua cara.

### Treine muito em frente ao espelho

Uma das melhores técnicas de oratória e **como falar em público** é treinar em frente ao espelho, já que assim, você consegue olhar para si mesmo e detectar tudo o que precisa ser melhorado, desde sua postura até o modo como você gesticula. Por isso, se observe e treine muito!

### **“Respira, não pira”**

Para evitar ficar ofegante e atrapalhar a compreensão do conteúdo pelo seu público, treine alguns exercícios de respiração. Mantenha a coluna ereta e os ombros para trás e vá soltando o ar aos poucos para evitar que o ar escape muito rápido ao falar. Assim, o ar não para é desperdiçado e você consegue controlar muito melhor a respiração.

### **Fique atento à postura corporal**

Faça alguns alongamentos nos dias anteriores à sua apresentação para eliminar a tensão e garantir uma postura corporal firme e empoderada. Afinal, a nossa postura tem o total poder de modelar o nosso comportamento, ou seja, se estamos com uma postura confiante, nosso cérebro entende a nossa confiança e nos ajuda a transmitir a mensagem com maior credibilidade durante a apresentação.

### **Movimente-se e evite gestos involuntários**

Evite ficar parado durante o discurso, mas tome cuidado com os gestos involuntários, como mexer as pernas ou passar a mão no cabelo, e não fique andando de um lado para o outro sem rumo. Uma técnica de movimentação interessante e muito usada é a de parar no ponto A por alguns instantes e, em seguida, mudar de lugar e continuar falando enquanto caminha lentamente até o ponto B, e assim por diante.

### **Dê pausas estratégicas durante a fala**

É importante realizar breves pausas durante a sua fala ao final de alguns tópicos relevantes, tanto para que o público tenha tempo de assimilar o conteúdo apresentado, quanto para você respirar antes dos próximos pensamentos. Isso também ajuda a evitar o famoso “dar branco” no meio da apresentação e manter a estrutura das suas próximas falas.

### **Seja objetivo e, também, descontraído**

Hoje em dia as pessoas não têm tempo de ouvir uma palestra muito longa e sem um objetivo principal. Por isso, vá direto ao ponto, sem enrolação e com assertividade. Trate o tema de forma objetiva e, se o público permitir, envolva a audiência com um pouco de humor, sem tirar a seriedade do assunto e garantindo uma descontração.

## **Esqueça os vícios de linguagem**

Os vícios de linguagem são os grandes vilões das apresentações. Os famosos “tipo”, “né”, dentre outros, aparecem de forma inconsciente para preencher um vazio ou servir de apoio ao apresentador. Uma dica é substituir os vícios pelas pausas que falamos anteriormente, além de treinar muito o discurso para evitar precisar desse “apoio”.

## **Faça do *Storytelling* é o seu maior aliado**

O *storytelling*, ou o “contar uma história”, é uma das mais importantes e essenciais técnicas de oratória. O ser humano gosta de ouvir histórias emocionantes e é propenso a se envolver com elas. Por isso, o *storytelling* serve para engajar o seu público de forma com que ele se identifique com a história contada, e assim, fique mais atento ao que você diz.

## **Conheça e interaja com o seu público**

Evite que a sua apresentação se torne um monólogo. Em alguns momentos da sua apresentação, pare e interaja com o seu público de alguma forma, faça uma pergunta ou peça uma opinião. Assim, você se permite colocar numa posição de troca e criar uma conexão genuína com o público.

## **Peça feedbacks e inspire-se para novas apresentações!**

Tente gravar a sua apresentação para se assistir depois e entender onde pode melhorar, como se fosse o treino no espelho que falamos lá em cima. Além disso, pergunte ao público como você pode melhorar e o que acharam do tema e da forma como foi abordado. Com esse feedback, próprios e do público, é possível evoluir ainda mais as suas apresentações.

**Fonte de pesquisa <https://blog.omie.com.br/blog/tecnicas-de-oratoria-e-comunicacao>**