

# MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

- O que é o medo e de onde ele vem?
- Como se manifesta o medo?
- Quais são os efeitos do medo?
- Como superar o medo, a inibição e o nervosismo ao falar em público?



**Como falar em público sem  
desencarnar de Medo**

# O QUE É O MEDO E DE ONDE ELE VEM ?



Os medos fazem parte da nossa natureza.

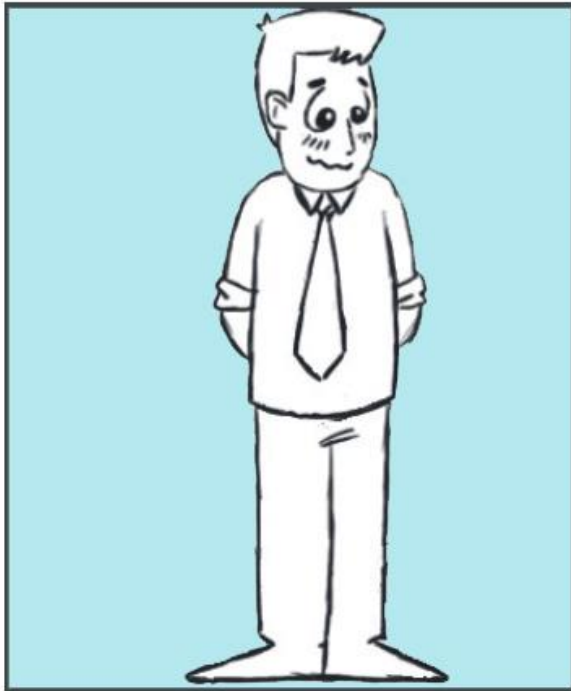
São mecanismos que preservam a vida.

Se não tivéssemos medo, seríamos como “suicidas em potencial”, conforme esclarece Lourdes Possatto em seu livro *Medos, fobias e pânico: aprenda a lidar com essas emoções*.



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# TIMIDEZ



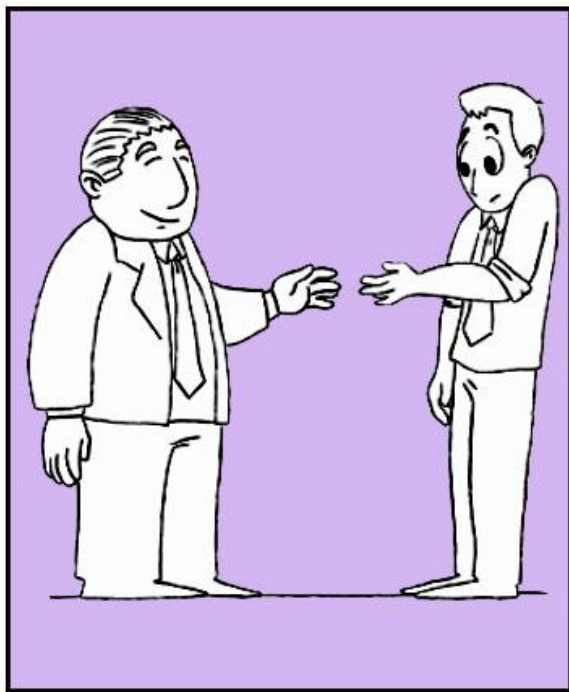
**A timidez ou acanhamento é uma das manifestações decorrentes do medo de se expor.**

**Trata-se de ocorrência mais comum do que poderíamos imaginar à primeira vista.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# INSEGURANÇA



**A Parábola dos Talentos, narrada por Jesus e registrada por Mateus (26:14-30), é rica em informações e dela podemos extrair inúmeras lições.**

Trata-se daquele Senhor que ia fazer longa viagem e deixa seus bens para administração de três servidores, concedendo ao primeiro cinco talentos, ao segundo, dois talentos e ao terceiro, um talento, conforme as respectivas competências. Quando o Senhor retorna, os dois primeiros restituíram os talentos sob sua guarda em dobro: o que havia recebido cinco, devolveu dez e o que recebeu dois, restituiu quatro. Mas, o que recebeu um talento, apenas um talento devolveu ao Senhor.



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# ANSIEDADE



Uma dificuldade que sentimos quando desejamos nos comunicar é a ansiedade para falar em público. Geralmente, ficamos ansiosos, agitados, nervosos, tensos e até podemos entrar em pânico, gaguejamos, trememos, ficamos ruborizados, quando imaginamos ser observados e avaliados pelos outros.



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# ESTRESSE



Atualmente, ouvimos de pessoas das mais variadas idades: “*Estou sem tempo*”, “*estou correndo*”, “*que cansaço, estou estressada!*”, sem saberem exatamente o significado da palavra estresse.



Como falar em público sem desencarnar de Medo



# DEPRESSÃO



**Encontrada nas mais diversas culturas, a depressão é ocorrência comum no mundo contemporâneo. Indubitavelmente, configura-se como um dos grandes problemas humanos da atualidade.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# Como superar o medo , a inibição e o nervosismo ao falar em público ?



Há situações em que o acompanhamento de um profissional especializado torna-se indispensável para a superação de alguns problemas ou síndromes.

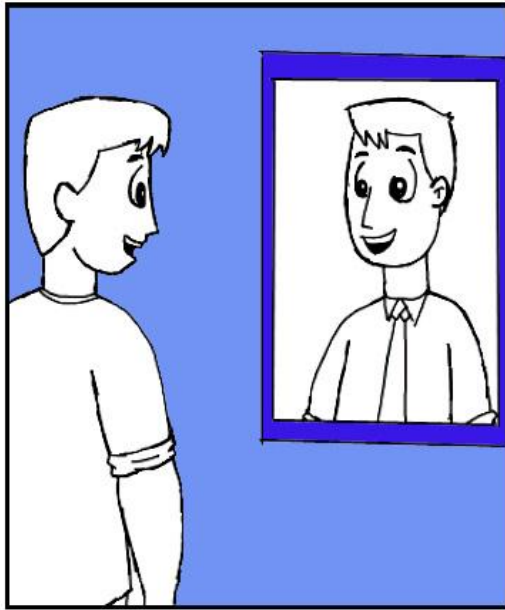
O auxílio do psicoterapeuta será bem-vindo e poderá contribuir decisivamente para o bem-estar da pessoa que reconhece a necessidade de uma assistência nessa área.



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**



# CONHEÇA A SI MESMO

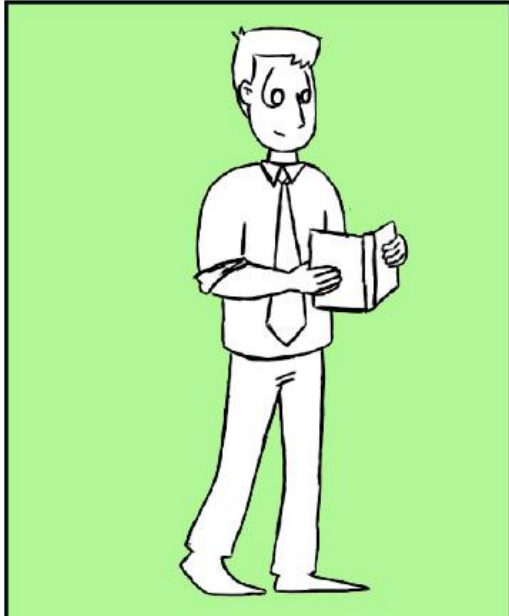


**O autoconhecimento possibilitará identificar os pontos que precisamos aprimorar, com dedicação e persistência, e também aqueles em que já temos um pouco mais de desenvoltura.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# ESTUDE O ASSUNTO



**Tudo começa por aí.  
É necessário conhecer o assunto.**

**O primeiro passo para quem deseja falar em público é saber o que vai dizer sobre o tema.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# PLANEJE A PALESTRA



Além de saber o que vai dizer, é indispensável saber como será dito.

Os especialistas advertem: *mais difícil que planejar é executar o planejado.*



Como falar em público sem desencarnar de Medo

# PRATIQUE ALÉM DO NECESSÁRIO



**A única maneira de aprender a falar é falando. Não há outra saída.**

**E o jeito de superar o medo de falar em público é... falando em público.**

**Também não existe milagre que possa resolver o problema de outra forma, a não ser praticando.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# APRIMORE QUANTO POSSÍVEL



**Todos nós sempre podemos melhorar em alguma coisa. Nunca nos sentimos completamente prontos no que se refere à competência para realização das tarefas sob nossa responsabilidade.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# ESTILO PRÓPRIO E NATURALIDADE



**Sermos nós mesmos é a forma mais adequada de nos comportarmos diante do público.**

**Ser natural é permitir que a espontaneidade conquiste seu espaço, e agir sem artificialismo.**

**Adotarmos como exemplos oradores experientes é um bom caminho para o nosso aprendizado.**

**A imitação de qualquer estilo alheio não nos é recomendável.**

**A naturalidade transmite confiança, segurança, domínio, reflete o estado interior do palestrante, em estilo próprio de manifestação.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**



# AUTENTICIDADE E COERÊNCIA

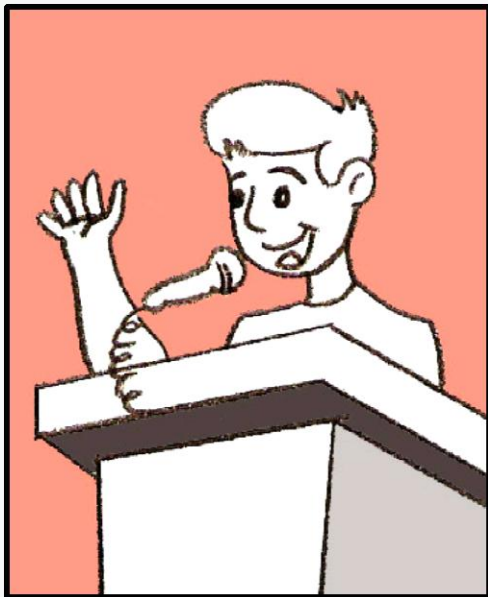


**O orador não é um ser humano perfeito. Mas, tem a obrigação de se esforçar constantemente para tentar colocar em prática os ensinamentos estudados e compartilhados com os ouvintes nas palestras espíritas. É preciso reconhecer que o palestrante diante da tribuna é um referencial para os ouvintes, e o exemplo é a chancela da teoria.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# AUTENTICIDADE E COERÊNCIA



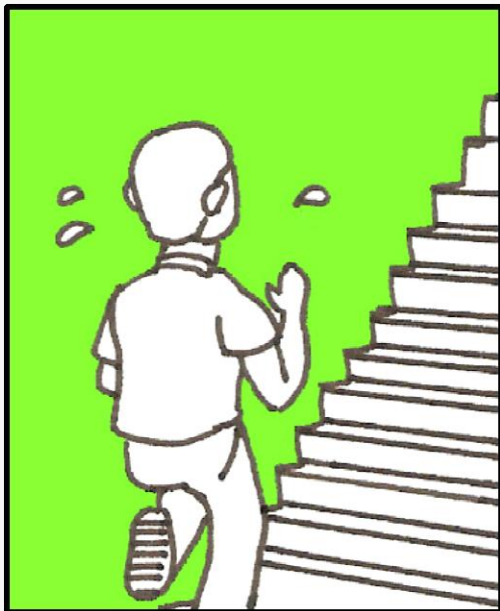
**Não adianta falar “bonito”  
se nossas ações ainda são  
“feias”.**

**O ideal é que o  
comportamento em público  
possa refletir exatamente  
nosso comportamento  
íntimo.**



**Como falar em público sem  
desencarnar de Medo**

# AUTENTICIDADE E COERÊNCIA



**A caminhada da renovação interior ainda pode ser longa, mas temos de iniciar com os primeiros passos, convictos de que não nos faltarão apoio e estímulo para agir no Bem.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**

# ADOTE PROVIDÊNCIAS ESTRATÉGICAS



**Após realizarmos todo o possível na preparação, precisamos ainda nos lembrar de alguns detalhes importantes, pois podem comprometer todo o trabalho.**



**Como falar em público sem desencarnar de Medo**