

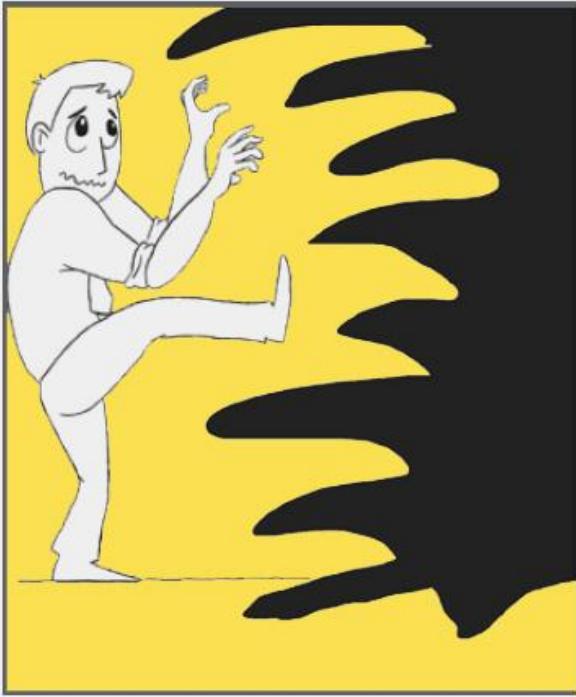
MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

- 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.

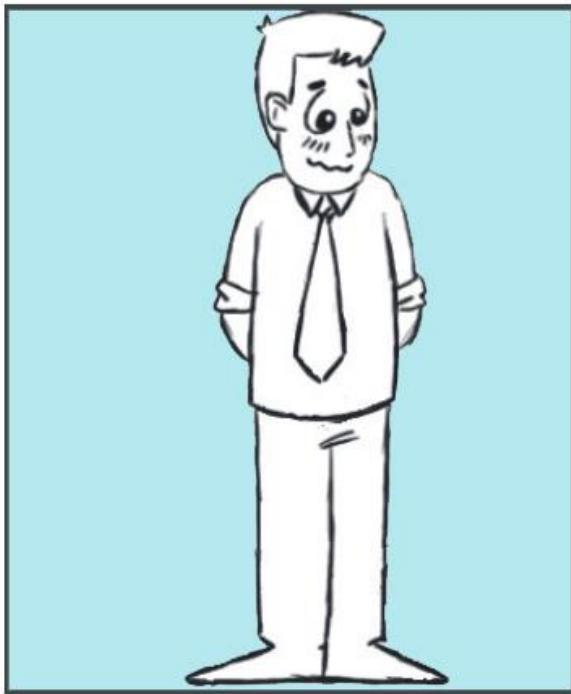
São mecanismos que preservam a vida.

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



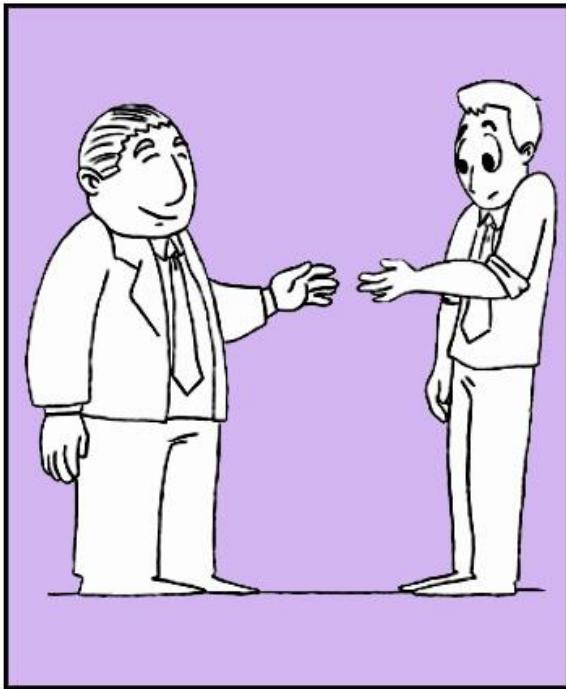
A timidez ou acanhamento é uma das manifestações decorrentes do medo de se expor.

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 ?



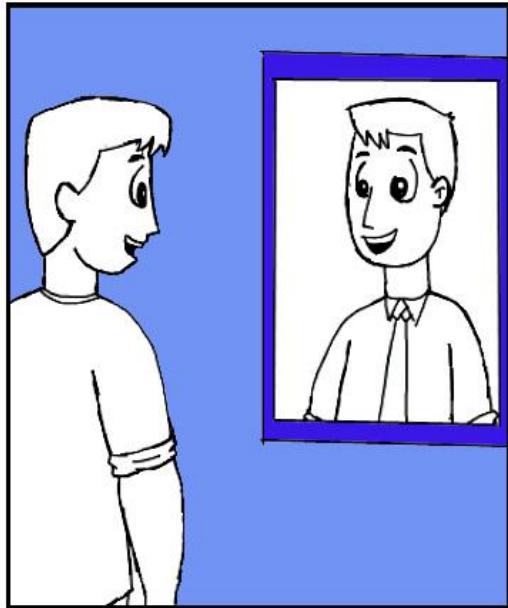
Há situações em que o acompanhamento de um profissional especializado torna-se indispensável para a superação de alguns problemas ou síndromes.

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

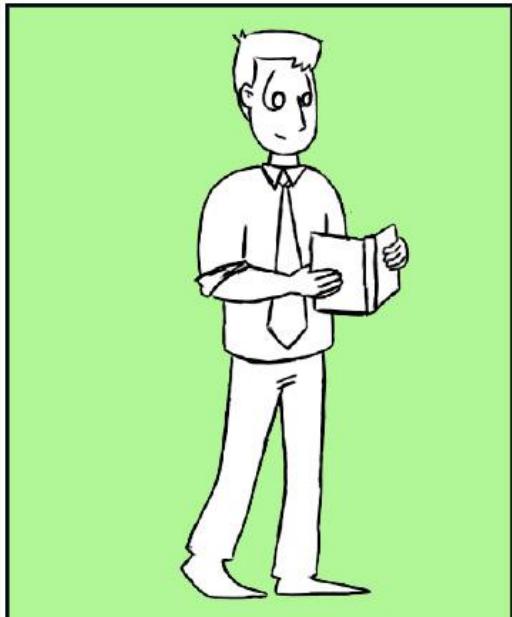


O autoconhecimento possibilitará identificar os pontos que precisamos aprimorar, com dedicação e persistência, e também aqueles em que já temos um pouco mais de desenvoltura.

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



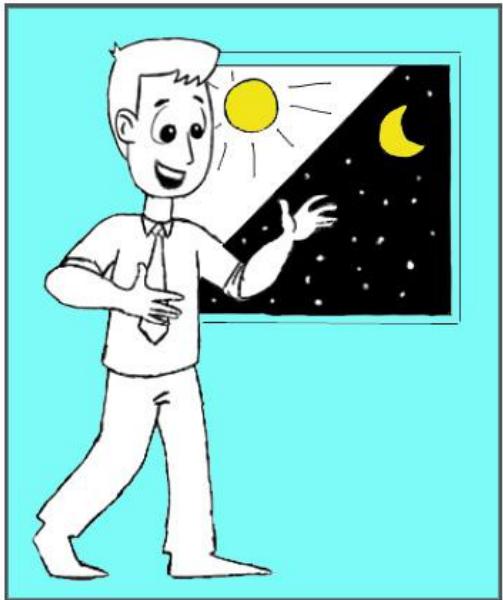
Além de saber o que vai dizer, é indispensável saber como será dito.

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.

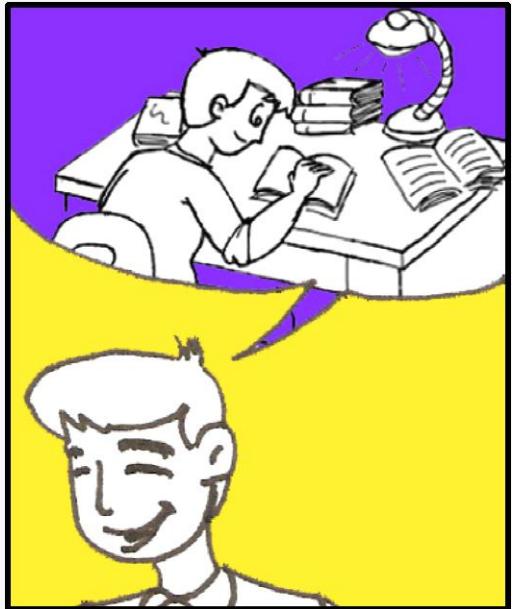
A imitação de qualquer estilo alheio não nos é recomendável.

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

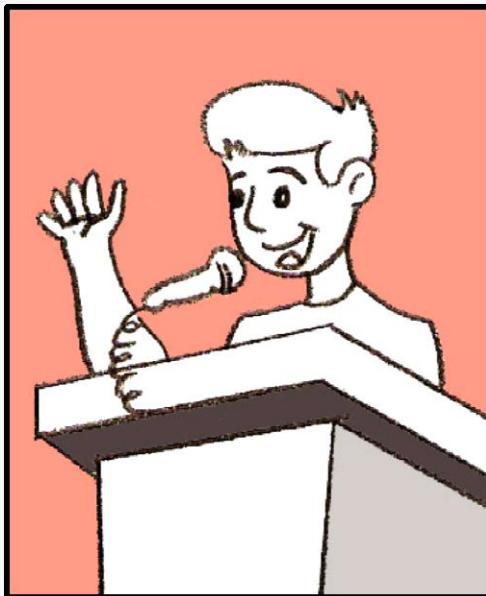


O orador não é um ser humano perfeito. Mas, tem a obrigação de se esforçar constantemente para tentar colocar em prática os ensinos estudados e compartilhados com os ouvintes nas palestras espíritas. É preciso reconhecer que o palestrante diante da tribuna é um referencial para os ouvintes, e o exemplo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

Como falar em público sem
desencarnar de Medo



AUTENTICIDADE E COERÊNCIA

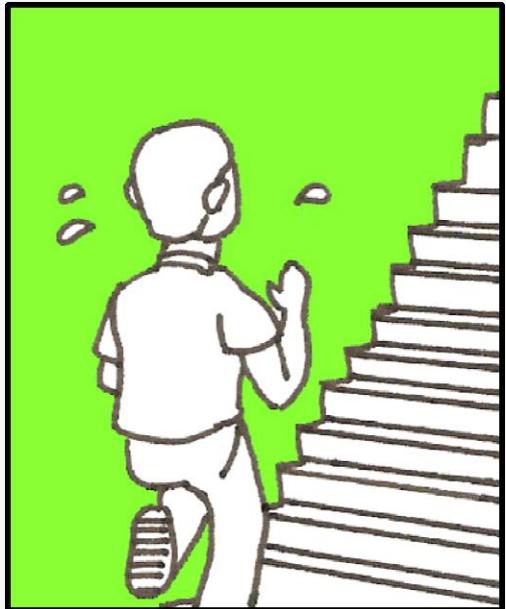


**Não adianta falar “bonito”
se nossas ações ainda são
“feias”.
O ideal é que o
comportamento em público
possa refletir exatamente
novo comportamento
íntimo.**

**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

