Curso de Oratória – Módulo 1

Introdução ao Curso



Já parou para se perguntar o que é a tão buscada oratória

Oratória é, nada mais, nada menos, do que a ***arte de falar bem em público***, aplicando técnicas que potencializam a forma com que a informação é transmitida.

Em termos práticos, o que queremos dizer a você é que ***muitas vezes uma boa oratória não é apenas transmitir uma mensagem, mas torná-la algo original, memorável e emocionante para o público***.

Para tal desenvolvimento, é preciso que você tanto conheça as técnicas de oratória, como também esteja preparado para colocá-las em prática.

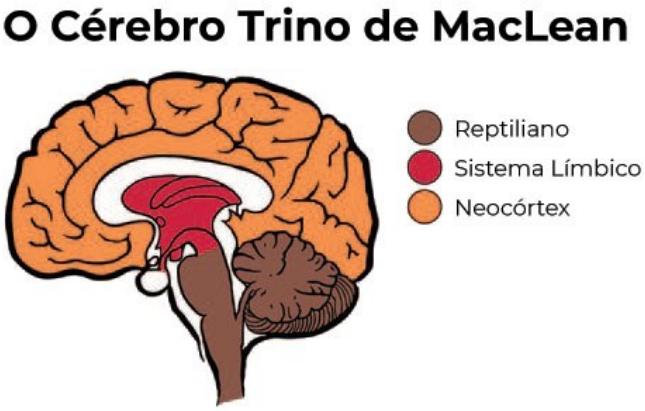
Isso porque muitas pessoas já têm percebido que para manter e ascender em uma posição profissional e pessoal de destaque no mundo de hoje, a oratória passou a ser um passo fundamental (e cada vez mais exigido) para o alcance desse sucesso.

Afinal, o medo de falar em público já atrapalhou e continua prejudicando muita gente que, apesar de ter uma evidente capacidade técnica, custa em defender e apresentar as suas ideias, têm dificuldades em se posicionar em reuniões e driblar o nervosismo em uma entrevista de emprego...

Ou seja, ***a falta da oratória é percebida justamente em ocasiões únicas que você tem de se mostrar ao público um profissional de excelência***.

Tudo o que falamos acima demonstra que você não pode deixar o bonde passar e ficar a ver navios diante de uma oportunidade que pode ser o divisor de águas na sua vida. ***Para que isso aconteça e você domine a arte de falar em público, fique atento a estas importantes dicas de oratória.***

Conheça seu Cérebro



Nosso cérebro é formado por 3 partes: Neocórtex, límbico e Reptiliano, foi desenvolvida nos anos 1970 pelo neurocientista Paul D. MacLean e apresentada em 1990 por ele em seu livro.



O ser humano é o único que tem o cérebro Neocórtex, por esta razão ele tem criatividade, inteligência para raciocinar e executar tarefas que os animais não conseguem.

Cérebro Neocórtex ou Cérebro Racional, conhecido também apenas como neocórtex, é o que diferencia o homem/primata dos demais animais. Segundo MacLean, é apenas pela presença do neocórtex que o homem consegue desenvolver o pensamento abstrato e tem capacidade de gerar invenções. Encontram-se muito desenvolvidas nos primatas e tem seu maior desenvolvimento no ***Homo Sapiens***, o ser humano atual.



Os mamíferos como o homem, tem o cérebro límbico, eles se relacionam e conseguem demonstrar amor

O Cérebro Reptiliano é formado apenas pela Medula Espinhal e pelas porções basais do Prosencéfalo. Parte de cérebro capaz apenas de promover reflexos simples, o que ocorre também em répteis, por isso o nome "reptiliano". Conhecido como "cérebro instintivo", tem como característica a garantia da sobrevivência, além de ser responsável pela regulação das funções e sensações primárias como fome, sede, sono, entre outras.

Como o cérebro Límbico é responsável das emoções, é lá que vamos descobrir alguns motivos de não conseguirmos falar em público.



O crocodilo usa o cérebro reptiliano, ele não divide sua comida e nem seu território, não pode se relacionar e nem ter empatia

Glossofobia



De acordo com pesquisas, a Glossofobia está presente em 75% da população, ganhando até do medo da morte que atinge 15% das pessoas.

Você sabe o que é Glossofobia? É uma palavra de origem grega, GLOSSA – LINGUA e FOBIA – MEDO, que juntas se formam a Glossofobia, medo de falar em público, que não pode ser confundida com a SOCIOFOBIA que é o medo de estar em público. A associação entre as duas é uma confusão essa feita por muitas pessoas. De acordo com pesquisas, esta fobia está presente em 75% da população, ganhando até do medo da morte que atinge 15% das pessoas.

Os sintomas de pânico podem ser apresentados durante o momento de temor do indivíduo. Ou seja, quando ele é obrigado a falar em público, ou até antes. É possível ainda que mesmo durante a simples menção ou do pensamento de uma fala em público estimulem os sintomas

Este medo pode aparecer em situações diversas como: participar de uma entrevista de emprego, entrega de TCC, apresentações de trabalhos em classe, dinâmicas em grupo, projetos da empresa entre outros.

Medo



É muito comum que, mesmo depois de toda uma preparação para falar em público, você ainda se sinta intimidado em frente a todas aquelas pessoas. O ponto aqui é que se deixar levar pelos pensamentos negativos logo antes de entrar no palco é uma armadilha perigosa que pode afetar diretamente o seu desempenho na apresentação.

Nós seres humanos temos uma parte fisiológica que não podemos nunca esquecer: ***nosso cérebro e o nosso corpo***!

O fato é que eles estão intimamente ligados e isso significa que, ao focarmos em pensamentos negativas, como por exemplo: "vai dar branco", "não vou saber responder alguma pergunta", "vão reparar que estou nervoso", "serei julgado", entre outros, o nosso cérebro recebe essa mensagem e reforça através de um sentimento de nervosismo, ansiedade e insegurança, os quais, por sua vez, serão refletidos no seu corpo.

Isso quer dizer que o ***frio na barriga, a vermelhidão no rosto e a tremedeira nas mãos podem ser uma resposta do seu corpo aos pensamentos que você mesmo está transmitindo***.
Por isso, a primeira dica de oratória é*:* ***antes de controlar os nervos, controle os seus pensamentos!***

Ao conectar-se com pensamentos positivos você aumenta a sua autoconfiança no momento de falar em público.

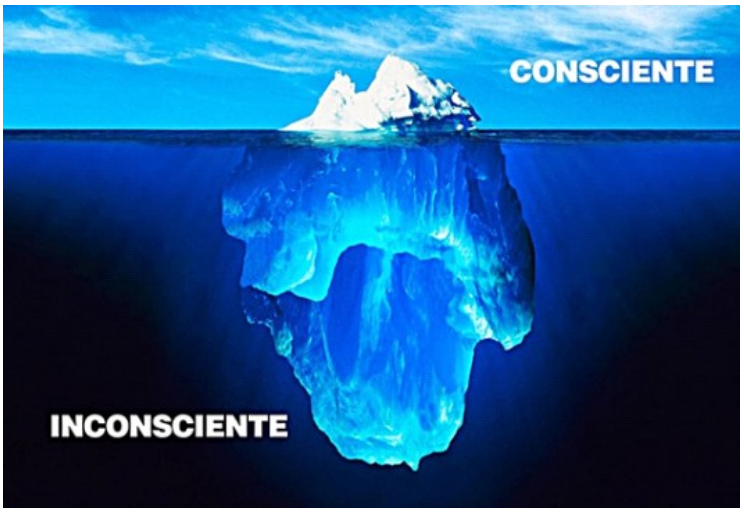


O PÂNICO de falar em público pode levar a pessoa a ter sintomas psicossomáticos, aparentemente a mesma sensação de morte, mas pode ser tratada com terapia, medicamentos homeopáticos e técnicas de oratória com hipnose.

SENSAÇÃO

Sensação repentina de ameaça, reações físicas e psicológicas como sudoreses, taquicardia, dificuldade para respirar, ansiedade intensa; falta de ar, náusea e vômitos, palma das mãos suadas, dor de barriga, desmaio, medo de palco, boca seca, voz tensa, trêmula ou fraca, ataque de pânico caracterizados pela transpiração excessiva e tremores no corpo, rigidez nos músculos do pescoço e nas costas.

Consciente x Inconsciente
Passado x Presente



Em alguns casos, ***a Glossofobia*** *é resultado de um trauma vivido pelo indivíduo***.** Assim, esse evento traumatizante pode ter ocorrido tanto na infância quanto na vida adulta. Além disso, uma pessoa que apresentava ansiedade normal pode evitar por tanto tempo falar em público que isso vira uma fobia.

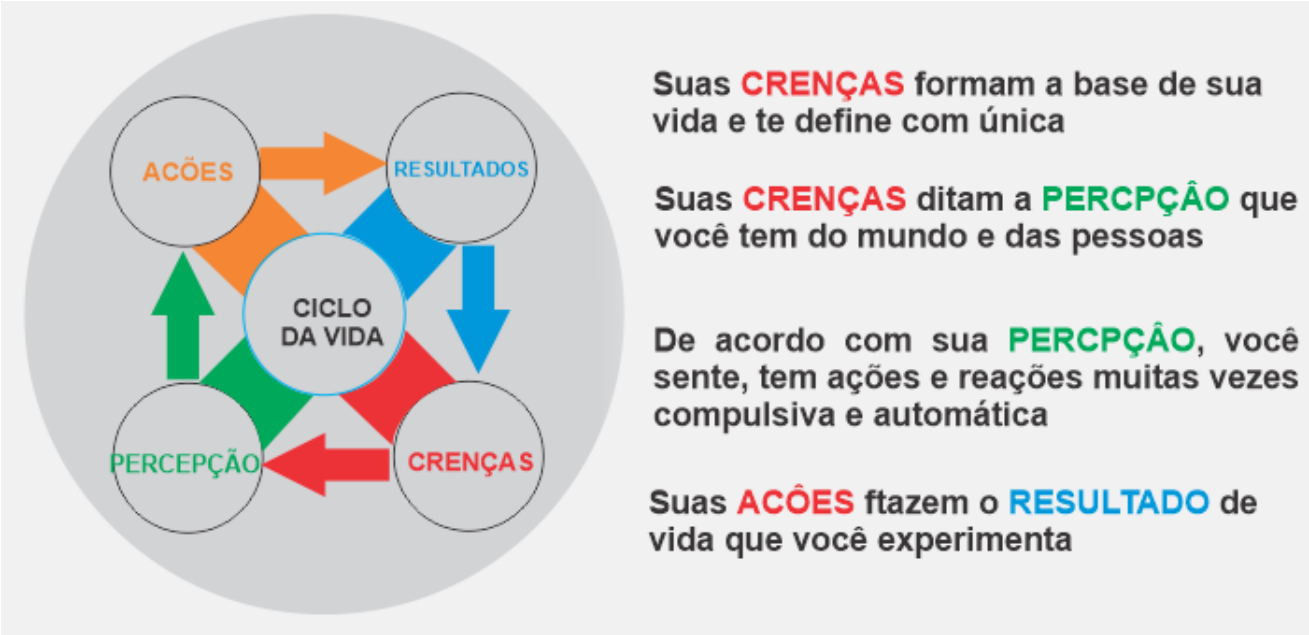
Também está atrelada com a baixa autoestima, ou com o perfeccionismo. Dessa forma, pode ser também **relacionada à necessidade de aprovação ou o sentimento negativo sobre si mesmo.**

Para entendermos isto vamos falar sobre nosso **Consciente** que é a parte da mente que estamos cientes, que **funciona** de modo realista, de acordo com as regras do tempo e do espaço

O nosso Inconsciente por sua vez, são fatos que passamos em toda a nossa vida e fica ali guardado.

Freud fez uma comparação com um iceberg, mostrando que nosso consciente é responsável por apenas 10% de nossas lembranças quando nosso inconsciente é a parte de baixo do iceberg responsável pela armazenagem dos outros 90% dos episódios que não lembramos mas podem vir à tona em algum momento de nossa vida nos fazendo reagir de modo reativo.

Crenças Limitantes



Como pode surgir em nossa vida alguns traumas que me impede falar em público?

A Inteligência emocional é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

Ela também nos mostra as CRENÇAS LIMITANTES que são as interpretações e os pensamentos que assumimos como verdade e que nos impedem de desenvolver as competências, habilidades e emoções.

Vamos agora conhecer algumas crenças limitantes na área da oratória que talvez tenhamos passado, mas não lembramos

Um pequeno exemplo é a criança ser chamada pela(o) professora (or) na frente da classe para falar, sem sua vontade



A maioria das pessoas que tem medo de falar em público se atribuem a algum trauma da infância, geralmente quando são chamados na frente da sala de aula para falar

CRENÇAS LIMITANTES = PALAVRAS NEGATIVAS

Muitas vezes quando criança, as pessoas que nos lideraram falaram palavras que ficaram gravadas em nosso inconsciente bloqueando nossas atitudes e gerando o pânico para falarmos. Conheça algumas delas:

- ✓ Abra a boca e fala com a visita
- ✓ Para de falar, você fala demais
- ✓ Isto não é assunto de criança, fica quieto
- ✓ Se você der um "pio" vai apanhar
- ✓ Engole o choro
- ✓ Você é burro, seu (sua) irmão(ã)sim, é inteligente
- ✓ Não adianta, você não consegue
- ✓ Vem para frente da classe e responda à pergunta
- ✓ Deixa de ser "bicho do mato"
- ✓ Fala mais alto, o gato comeu sua língua?



***As crenças limitantes que guardamos no decorrer da nossa vida, vem de palavras negativas vinda de pessoas que nos criaram ou de certo modo participou da nossa educação.**