



01



## **COMO USAR PAUSAS E O SILENCIO A SEU FAVOR**

Palestrantes experientes e confiantes não tem medo do silencio. O silencio de reflexão na cabeça do seu publico — permitindo que a sua ideia se concretize!



Encontre momentos de inflexão de



sua mensagem. O que você quer que as pessoas lembrem da sua palestra?





É uma técnica que fortalece a mensagem. Fale o que você vai falar. Mostre o que você falou. Repita o que você disse o que iria falar.

### **COMO CADENCIAR A SUA MENSAGEM**

Tenha momentos de energia mas também controle o temo quando você precisa enfatizar um ponto.





## **COMO USAR O SENSO DE HUMOR**

Apenas naturalmente, palestrantes que tentam fazer piadas forçadas se passam por inseguros, mas quando você realmente usa o senso de humor de uma maneira autentica você conquista a audiência



04









## **COMO PREENCHER** O VAZIO

06

Evite usar palavras para preencher o vazio. Como "ENTAO", "SABE", "ENTENDEU", "TA", "VIU", "Aham" e ai vai. A grande maioria fala muito bem, mas quando usamos essas palavras as pessoas se distraem, a sua mensagem dilui. O segredo é se você precisa resgatar a sua mensagem, simplesmente PAUSE (lembra o primeiro ponto)



07

# **COMO SE MOVIMENTAR**

Muita movimentação corporal transparece falta de controle, insegurança e imaturidade. Mantenha-se em um lugar só, coloque um "X" imaginário no centro do palco, este é o seu hub.

### **COMO ANDAR NO PALCO**

Mantenha o seu olhar engajado com a plateia. Quando você olha para o chão você perde a conexão da mensagem e comunica



incerteza!





09

### **COMO MANTER CONTATO VISUAL**

"Eye contact" com o público, recomendo de 3 a 4 segundos por pessoa. Não escaneie o seu público, nunca faça uma série de mini-conversas. Interaja com UMA pessoa por vez. Não olhe para o chão, seu!

# COMO USAR O SEU BRAÇO



Evite o balanço dos braços, e você não precisa apontar o "clicker" para frente. Lembre, você não esta mudando o canal da sua Televisão. Dobre o braço levemente, menos de 90 graus, e mantenhá-se relaxado.





