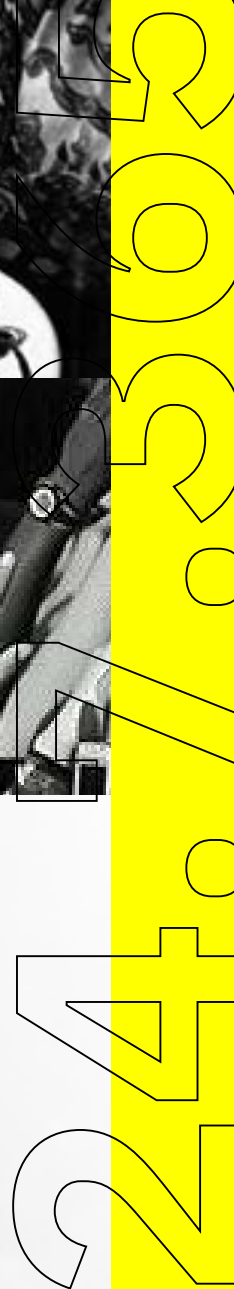


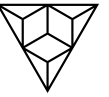
ou vai ou voa

# CURSO DE **oratória**

coragem para  
compartilhar  
suas ideias

escola Conquer





01 A ORATÓRIA E VOCÊ

02 CONSCIÊNCIA CORPORAL E AUTOPERCEPÇÃO

**03 CONHECENDO A VOZ**

04 CONTEÚDO I – FALAS QUE ENGAJAM

05 CONTEÚDO II – TACADA DE MESTRE

06 HACKS DE VOZ PARA ORATÓRIA

07 USANDO O CORPO A SEU FAVOR

08 A ORATÓRIA DO DIA A DIA



# sua **voz** é a sua **marca**

ORATÓRIA

ORATÓRIA  
MÓDULO 03

**conhecendo a voz**



# missão da aula



Conhecer a nossa voz e os importantes componentes dessa poderosa ferramenta de comunicação.

# Missão





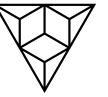
**você  
sabia**

CONHECENDO SUA VOZ



Nossa voz é só nossa! É uma espécie de expressão sonora absolutamente individual — o mesmo ocorre com a impressão digital.

**a nossa voz fala muito!**



# três dimensões

A NOSSA VOZ TRANSMITE INFORMAÇÕES  
SEM QUE A GENTE SAIBA.

01 biológica

02 psicológica

03 socioeducacional

conscientes ou não, **influenciamos com  
nossas vozes e somos influenciados**  
pelas vozes das pessoas com as quais  
fazemos contato.



QUAL É O TIPO DA  
SUA VOZ?

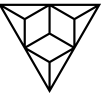
# tipos de voz

TODOS NÓS TEMOS  
VÁRIAS VOZES

CONHECENDO SUA VOZ

- 01. voz rouca**
- 02. voz soprosa**
- 03. voz aguda**
- 04. voz média**
- 05. voz grave**
- 06. voz alta/forte**
- 07. voz baixa/fraca**

- > voz com alta/média/baixa intensidade ou forte/fraca (projeção vocal)
- > voz aguda/média/grave (tom de voz)
- > voz alegre/triste (expressões faciais e linguagem corporal alteram a maneira como a voz soa)



# mão na massa

grave e envie um áudio para alguém próximo e peça percepções sobre a sua voz. O que ela transmite? Faça também essa análise com algum áudio recebido.

> calma, tensão, ânimo, insatisfação

ANOTAÇÕES ::



# cuidados com a voz

Se você acha que os cuidados com a voz devem ser tomados somente em casos de saúde ou lesões...

Você está enganado!

O aquecimento vocal é muito útil para melhorarmos a nossa articulação. Uma voz limpa faz com que as palavras fiquem claras para serem entendidas.

Além disso, o aquecimento ajuda a melhorar a flexibilidade das cordas vocais.

## equilíbrio na voz na vida

### disfonia

É o distúrbio da comunicação humana.

Além de impedir a produção natural da voz, compromete a transmissão da nossa mensagem verbal e emocional.





# cuide da sua VOZ

ELA É SUA MARCA!

**01** hidrate-se

**02** cuide da respiração

**03** cuidado com o ar condicionado

**04** alimentação pesada não ajuda

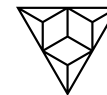
**06** coma maçãs

**05** evite lugares barulhentos, para que  
você não precise gritar

**07** aqueça sua voz

**08** abra a boca

**cuide da sua voz! ela é seu  
instrumento de comunicação**



# mão na massa

o exercício vocal, assim como qualquer exercício físico, **exige aquecimento**.

aquecimento vocal **01**

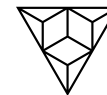
bico + sorriso

bocejo

ANOTAÇÕES ::

profissionais  
que usam a voz  
como ferramenta  
de trabalho  
**têm rotinas  
disciplinadas de  
aquecimento e  
treino vocal.**





# mão na massa

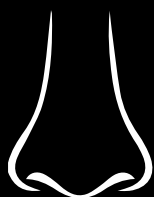
aquecimento vocal **02**

fazer o som das letras “TR” subindo, imaginando um gráfico subindo.

> repetir 5 vezes

ANOTAÇÕES ::

◀◀◀ CUIDADOS COM A VOZ

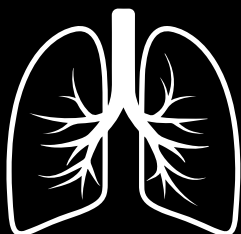


nossa voz depende de um  
**sistema complexo,**

o qual envolve músculos e uma série de  
fatores fisiológicos que

**precisam ser estimulados**

para que funcionem em sintonia.

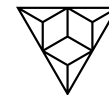


**os exercícios de aquecimento**

da voz ajudam também a desenvolver uma  
melhor respiração e uma

**melhor projeção de voz**





# mão na massa

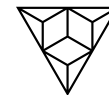
aquecimento vocal **03**

bico com os lábios, fazendo o som das letras “TR”.

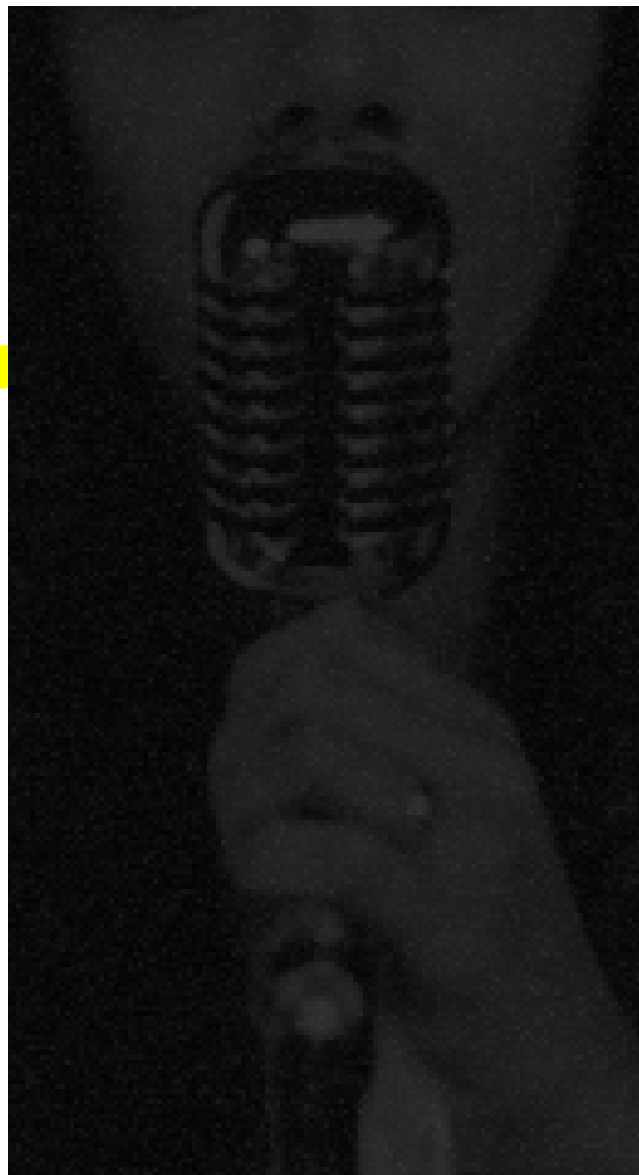
- > sentir a língua vibrando;
- > colocar as mãos abaixo das costelas para sentir todo o ar saindo (esse exercício treina a respiração diafragmática também);
- > esse exercício deve ser feito suavemente e sem muito volume. Repetir 5 vezes.

ANOTAÇÕES ::





Os exercícios de aquecimento da voz ajudam também a desenvolver uma melhor respiração e uma melhor projeção de voz.

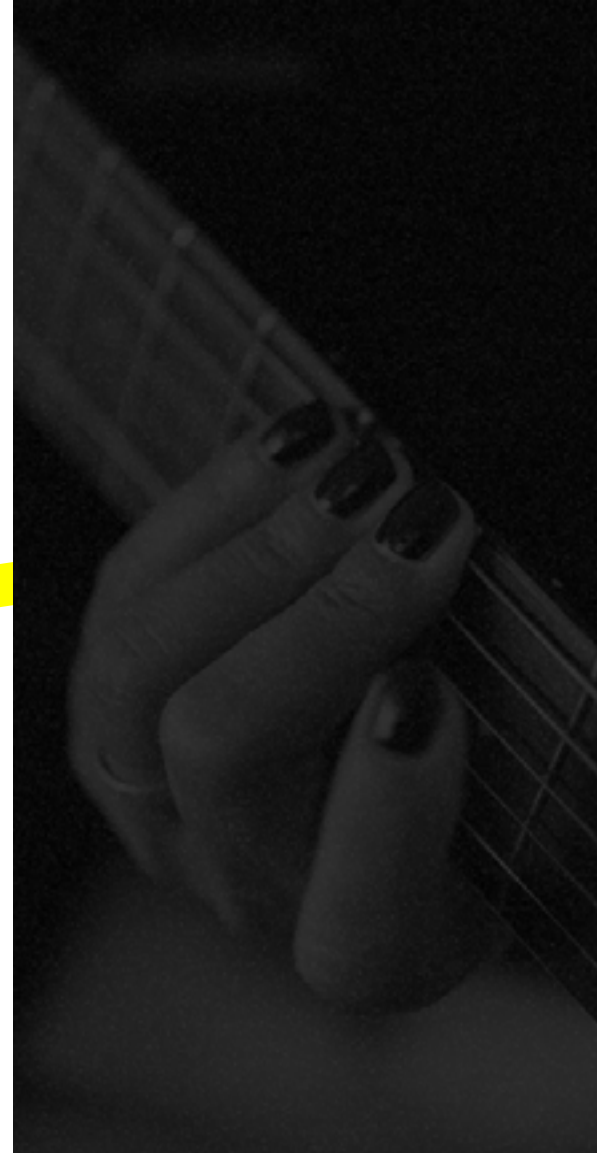


# pratique!

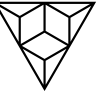
- \_ bico + sorriso + bocejo
- \_ “TR” subindo (gráfico)
- \_ “TR” constante (respiração)
- \_ rotação de língua
- \_ rotação de pescoço

## conclusão ::

a voz, assim como o corpo, **precisa de aquecimento e alongamento** antes do exercício.



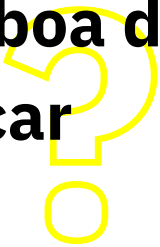




**de**

**0 a 10**

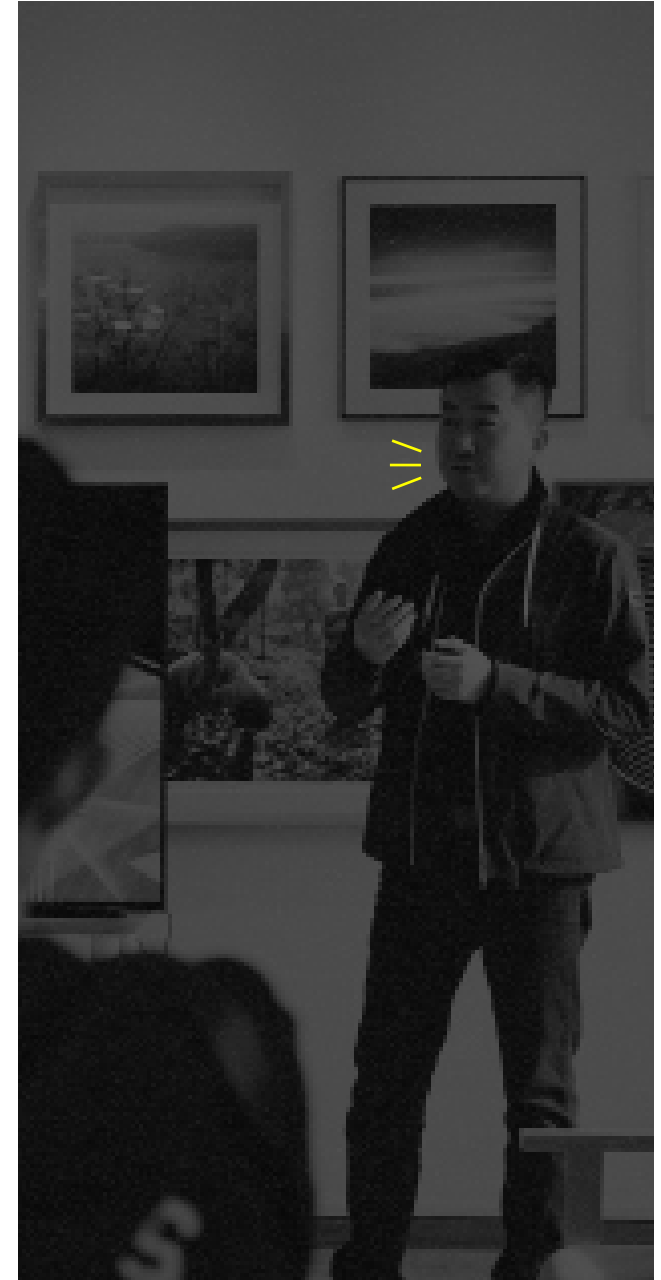
**como você classifica a importância  
de uma boa dicção na hora de se  
comunicar**



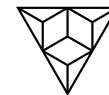
**de**

**0 a 10**

**como você classifica  
a sua dicção**



ou vai ou voa

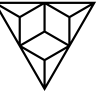


# mão na massa

Pegue o celular e grave um áudio lendo o trecho a seguir:

“Vivemos acelerados, pensamos ser multitarefas e pagamos o preço disso. A “Síndrome do Pensamento Acelerado” e a ansiedade estão cada vez mais frequentes em nosso meio. Assim, temos que aprender a gerenciar nossas tarefas e pensamentos para conseguirmos nos organizar, organizar nossos pensamentos e levar a vida de forma mais tranquila, mesmo com as atribuições cotidianas. No meio de toda essa correria, alteramos completamente nossa forma de respirar, aceleramos nossa respiração e a realizamos de forma superficial e curta. Precisamos aprender a sincronizar pensamentos, respiração e fala.”

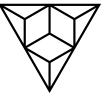
> analise o áudio percebendo palavras e pronúncias com as quais você tem mais dificuldade.



# parece bobagem, mas não é.

quem sofre com problemas de articulação na fala, sente-se inseguro na posição de orador.

**melhorar a dicção ajuda a desenvolver autoconfiança,**  
melhorando o poder da oratória.



# como melhorar a dicção?

## TÉCNICAS E EXERCÍCIOS

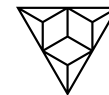
Falhas na dicção podem ser perfeitamente resolvidas por meio de treinamentos e técnicas que trabalham a respiração e o aquecimento dos músculos faciais, vocais e da língua.

Treinos respiratórios podem ajudar tanto na questão mental/cognitiva/emocional quanto no trabalho de voz e de fala.

## hacks pra sua dicção

- 1 grave e ouça sua voz
- 2 pronuncie consoantes e vogais com clareza
- 3 o ritmo é fundamental
- 2 relaxe a voz
- 3 melhore a respiração





# mão na massa

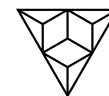
vamos praticar a articulação!

> pratique com **todas as vogais**

a e i o u

BR / DR / GR / FR / BL / TL / PR / TR / CR / KL / GR / VR

ANOTAÇÕES ::



## colocando em prática :: rolha de vinho ou caneta

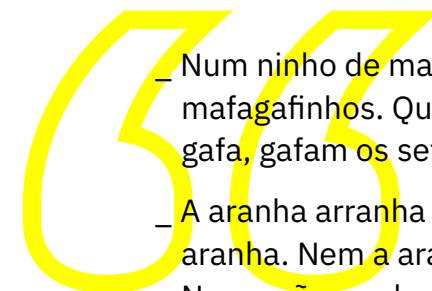


## hacks pra sua dicção

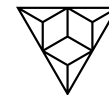
### SE DIVIRTA COM O TRAVA-LÍNGUAS

- \_ o rato, ratazana, o ratinho, roeram as rútilas roupas e rasgaram as ricas rendas da rainha dona Urraca de Bombarral;
- \_ o que é que Cacá quer? Cacá quer caqui. Qual caqui que Cacá quer? Cacá quer qualquer caqui;
- \_ Joana, a joaninha, enjoada de jantar jiló, jaca e berinjela, resolveu dar um jeito; foi falar com Juca e pediu sua sugestão. Juca, muito jeitoso, sugeriu ligeirinho jambo e jabá;
- \_ o pinto pia, a pipa pinga. Pinga a pipa e o pinto pia. Quanto mais o pinto pia mais a pipa pinga;
- \_ Filomena Felícia Fausta Fonseca, famosa flor, farmacêutica fez formidáveis fórmulas, fabricou formosos fortificantes e famosos fertilizantes, fazendo felizes frenéticos fregueses.

# trava-língua



- \_ Num ninho de mafagafos há sete mafagafinhos. Quando a mafagafa gafa, gafam os sete mafagafinhos.
- \_ A aranha arranha a rã. A rã arranha a aranha. Nem a aranha arranha a rã. Nem a rã arranha a aranha.
- \_ O tempo perguntou ao tempo quanto tempo o tempo tem, o tempo respondeu ao tempo que o tempo tem o tempo que o tempo tem.
- \_ Se percebeste, percebeste. Se não percebeste, faz que percebeste para que eu perceba que tu percebeste. Percebeste?
- \_ O rato roeu a rica roupa do rei de Roma! A rainha raivosa rasgou o resto e depois resolveu remendar!



# trava-língua

## lingua

## ...gua

303 Sabendo o que sei e sabendo o que sabes e o que não sabes e o que não sabemos, ambos saberemos se somos sábios, sabidos ou simplesmente saberemos se somos sabedores.

\_ Olha o sapo dentro do saco. O saco com o sapo dentro. O sapo batendo papo e o papo soltando o vento.

\_ A Iara agarra e amarra a rara arara de Araraquara.

\_ A mulher barbada tem barba boba babada e um barbado bobo todo babado!

\_ Concluímos que chegamos à conclusão que não concluímos nada. Por isso, conclui-se que a conclusão será concluída, quando todas tiverem concluído que já é tempo de concluir uma conclusão.

\_ O desinquivincavacador das caravelarias desinquivincavacaria as cavidades que deveriam ser desinquivincavacadas.

\_ O bispo de Constantinopla, é um bom desconstantinopolitanizador. Quem o desconstantinopolitanizar, um bom desconstantinopolitanizador será.

\_ Maria-Mole é molenga. Se não é molenga, não é Maria-Mole. É coisa malemolente, nem mala, nem mola, nem Maria, nem mole.

\_ O princípio principal do príncipe principiava principalmente no princípio principesco da princesa.

> trava-língua no dia a dia:

**desterritorialização**  
**papibaquígrafo**



# #desafio conquer 03

- 1\_ **Preparação.** Separe um trecho de livro e grave um áudio de, no máximo, 1 minuto, lendo em voz alta. Pratique o “ritual” de preparação:
  - > alongamento
  - > respiração
  
- 2\_ **Ação!** Você está participando de um processo seletivo em uma grande empresa (Google) e, como parte de uma das etapas, precisa enviar um áudio de, no máximo, 1 minuto, respondendo à pergunta: **por que você gostaria de trabalhar nesta empresa?**
  - > envie para um amigo te ajudar na avaliação!





# quero mais ::



## **Julian Treasure**

como falar de um jeito que as pessoas queiram ouvir\_Ted Talks

[www.youtube.com/watch?v=D236cCikGmA](http://www.youtube.com/watch?v=D236cCikGmA)



## **Celeste Headlee**

10 regras para conversar melhor\_Ted Talks

[www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4](http://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4)



## **Netflix**

o próximo convidado dispensa apresentações, com David Letterman\_ep. o lance agora é outro





sua  
**voz** é  
a sua  
**marca**

@escolaconquer

**ou vai ou voa**

ou vai ou voa

ORATÓRIA 03