

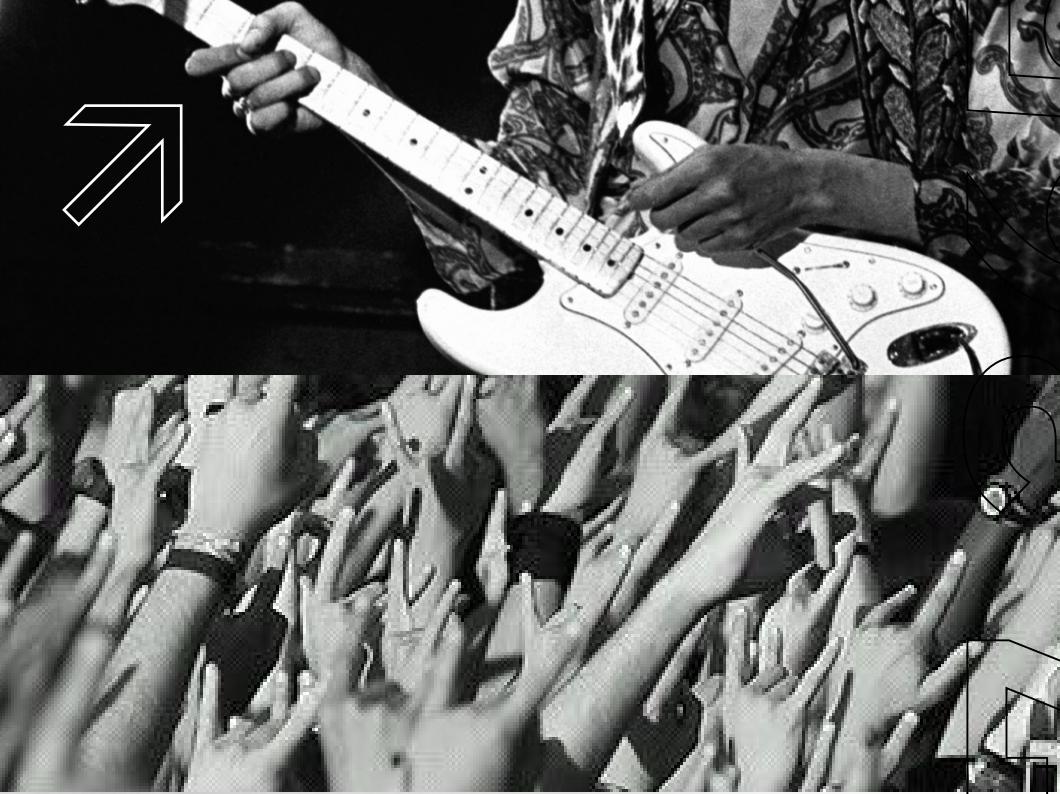


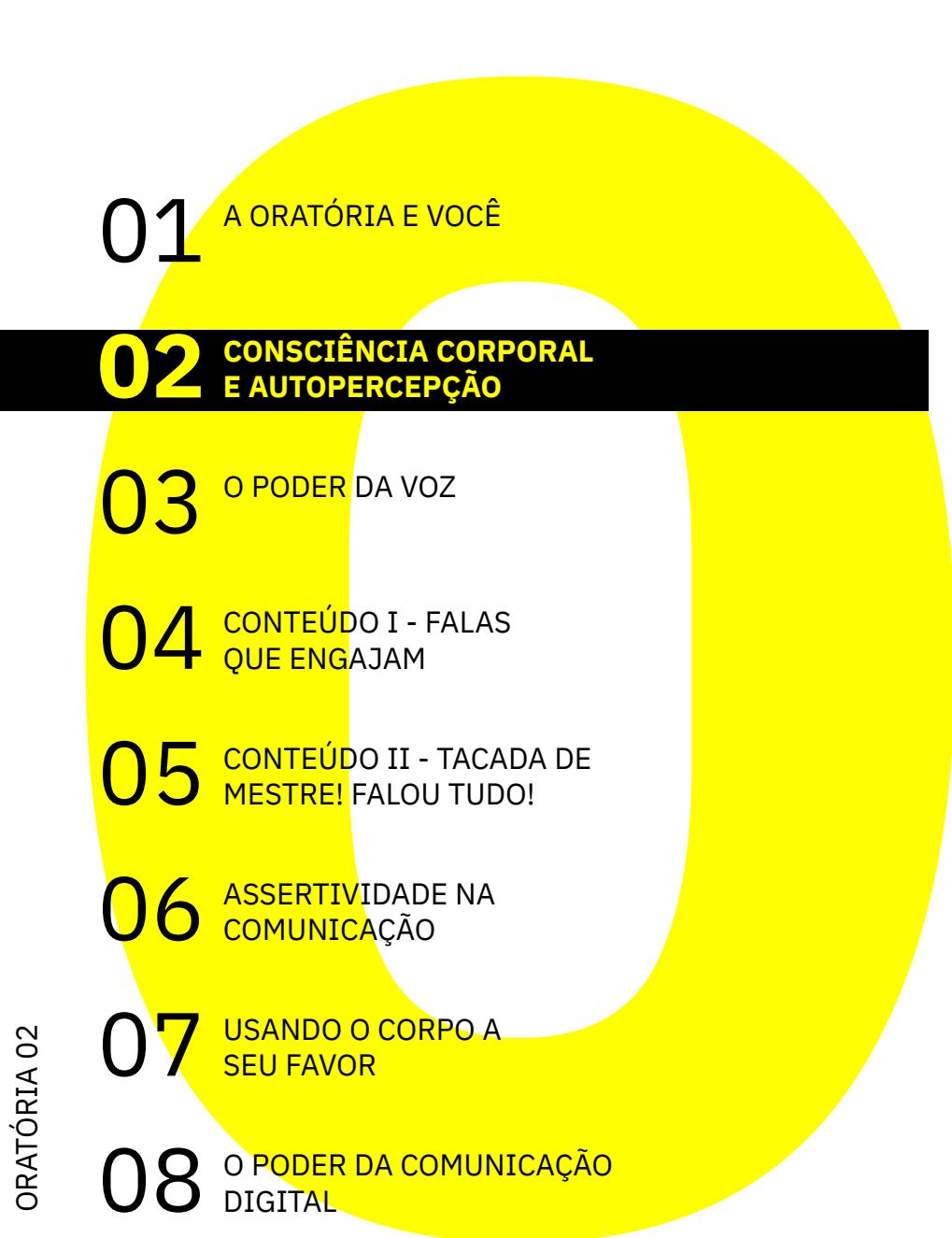
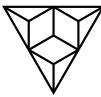
CURSO DE
oratória

coragem para
compartilhar
suas ideias

ou vai ou voa

escola Conquer

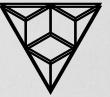






o corpo
FALA! FALA! FALA! FALA!
às vezes até
mais que você

ORATÓRIA
MÓDULO 02
**CONSCIÊNCIA
CORPORAL E
AUTOPERCEPÇÃO**



missão da aula



Treinar os olhos e ouvidos para saber identificar o que é uma boa comunicação e, também, como construir uma. E conhecer outros importantes elementos da comunicação.



o
d
e
s
m
a



A comunicação não verbal pode transmitir uma mensagem melhor do que as próprias palavras.

mito ou verdade?

a eficácia da comunicação seria atribuída:



Albert Mehrabian - 1967. The "7%-38%-55%" rule is based on two studies reported in the 1967 papers "Decoding of Inconsistent Communications"^[4] and "Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels".^[5]

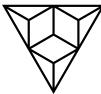


comunicação não verbal

a **comunicação não verbal** tem influência direta na maneira como **transmitimos** nossa informação e na forma como **interpretamos** os sinais de quem está ao **nossso redor**.

então...
verdade!!

A comunicação não verbal pode **SIM** transmitir uma mensagem **melhor do que as próprias palavras!**

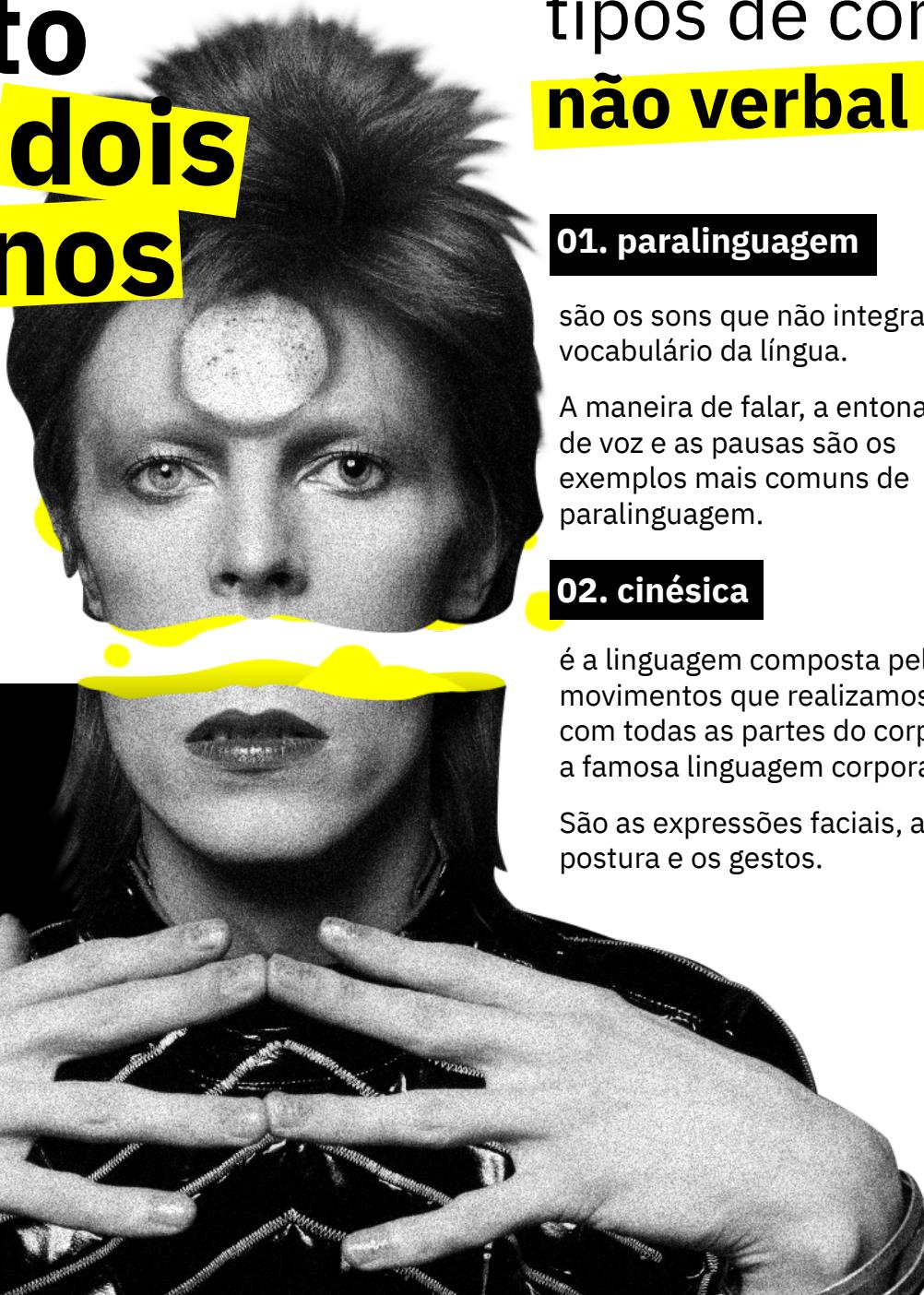


rosto em **dois** planos

> OLHOS

HARMONIA

> BOCA



tipos de comunicação **não verbal**

01. paralinguagem

são os sons que não integram o vocabulário da língua.

A maneira de falar, a entonação de voz e as pausas são os exemplos mais comuns de paralinguagem.

02. cinésica

é a linguagem composta pelos movimentos que realizamos com todas as partes do corpo - a famosa linguagem corporal.

São as expressões faciais, a postura e os gestos.

03. características físicas

têm relação direta com os adereços, vestuário (a forma como você se veste), e aspectos físicos gerais.

Em resumo, é a primeira impressão que causamos no outro.

linguagem corporal

braços e pernas descruzados

direção do ombro quadril encaixado

não olhar no horizonte pés paralelos

conscientizar-se da sua coluna

cuidado com o pêndulo!

enraizar-se ao chão postura sentado



mão na massa

EXPERIÊNCIA DO ESPELHO

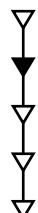
Vá para a frente do espelho e faça a experiência, em 2 momentos.

01. Fique em posição neutra e congele. Passe um minuto observando, estático. Perceba:

- > ROSTO > POSTURA
- > OMBROS > POSIÇÃO DOS PÉS

02. Passe 2 minutos fazendo pequenos testes, como:

- > ERGUER A CABEÇA
- > REPOSICIONAR OMBROS
- > SORRIR
- > ARRUMAR POSTURA



a **habilidade** de ter controle sobre o corpo para usar a **favor da comunicação**

é uma das características dos **grandes astros!**

oradores!

o **seu corpo passa mensagens**, assim como o corpo de outras pessoas. comece a observar!



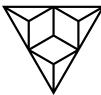
mão na massa

Assista ao vídeo e anote tudo o que você perceber sobre linguagem corporal.

Qual mensagem você encontrou?



ENTRELINHAS -
os treinos sem caneleiras

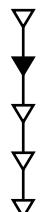


consciência corporal

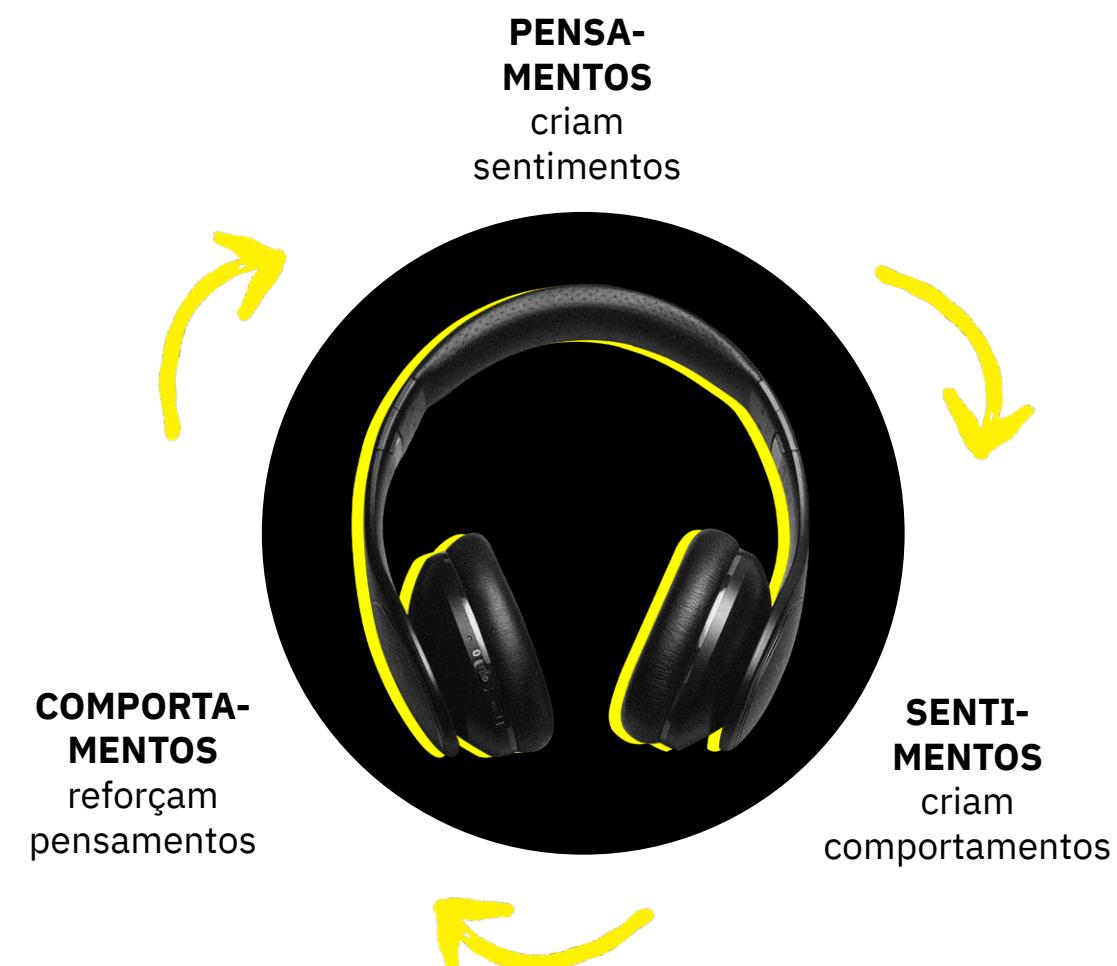
está diretamente ligada às emoções.

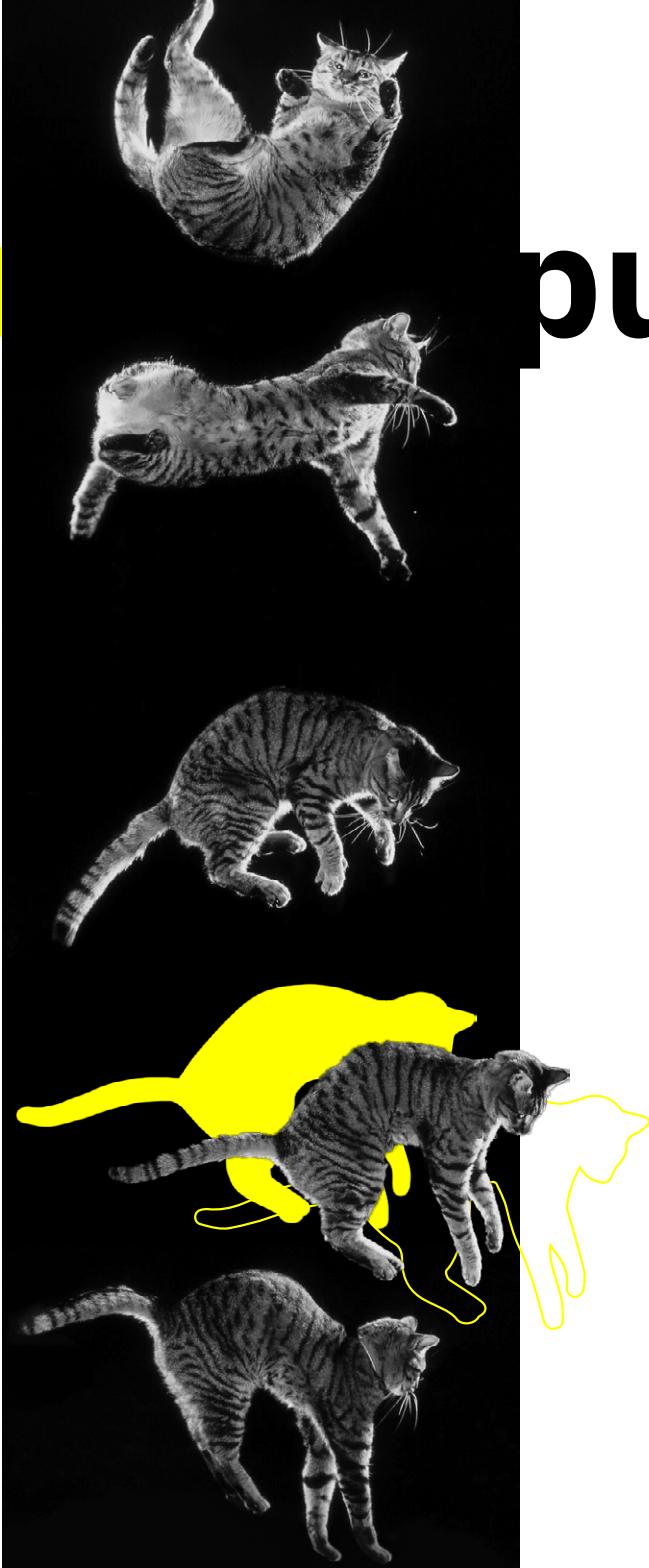
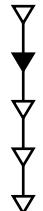
ela pode potencializar a sua mensagem e transmitir ::

- > ENERGIA
- > PAIXÃO
- > ÂNIMO
- > CONFIANÇA



a consciência corporal te ajuda em momentos de **ansiedade** e **tensão**, quase como um calmante ou um relaxante muscular.





pulo do gato

ou vai ou voa

Dicas para usar a linguagem corporal a seu favor:

- > Tenha um aperto de mão firme (não exagere);
- > Faça contato visual;
- > Não demonstre inquietação (exemplo: olhar no relógio, olhar inquieto);
- > Fique com os braços descruzados;
- > Use o poder do sorriso!



a respiração é a sua
melhor amiga na oratória!

É uma das melhores
ferramentas para controlar
a fala e comunicar de forma
confiante.

técnicas de respiração

- CALMA...
- RESPIRA...
- PASSOU...

e como treinar a
respiração?

ISSO MESMO:
PRATICANDO!!



pulo do gato

Técnicas para treinar a
respiração:

- > Praticar exercícios de
respiração;
- > Planejar com antecedência o
discurso e ritmo;
- > Ler em voz alta.



mão na massa

A leitura é um excelente exercício para testar o seu fôlego e treinar a fala.

Pegue um livro, revista ou jornal, para ler um trecho em voz alta.

Selecione um parágrafo e treine por 4 minutos. É importante ler em voz alta para simular o esforço feito pelos músculos respiratórios em uma situação real.



vícios de linguagem

vícios de linguagem
são as falas excessivamente repetidas ao longo da nossa comunicação.

consegue pensar em algum exemplo?

o que o vício de linguagem pode significar?

- NERVOSISMO
- FALTA DE ATENÇÃO OU FALTA DE CONTROLE SOBRE A FALA
- FALTA DE PREPARO

melhores exemplos

01 Ééé...

02 Tá?

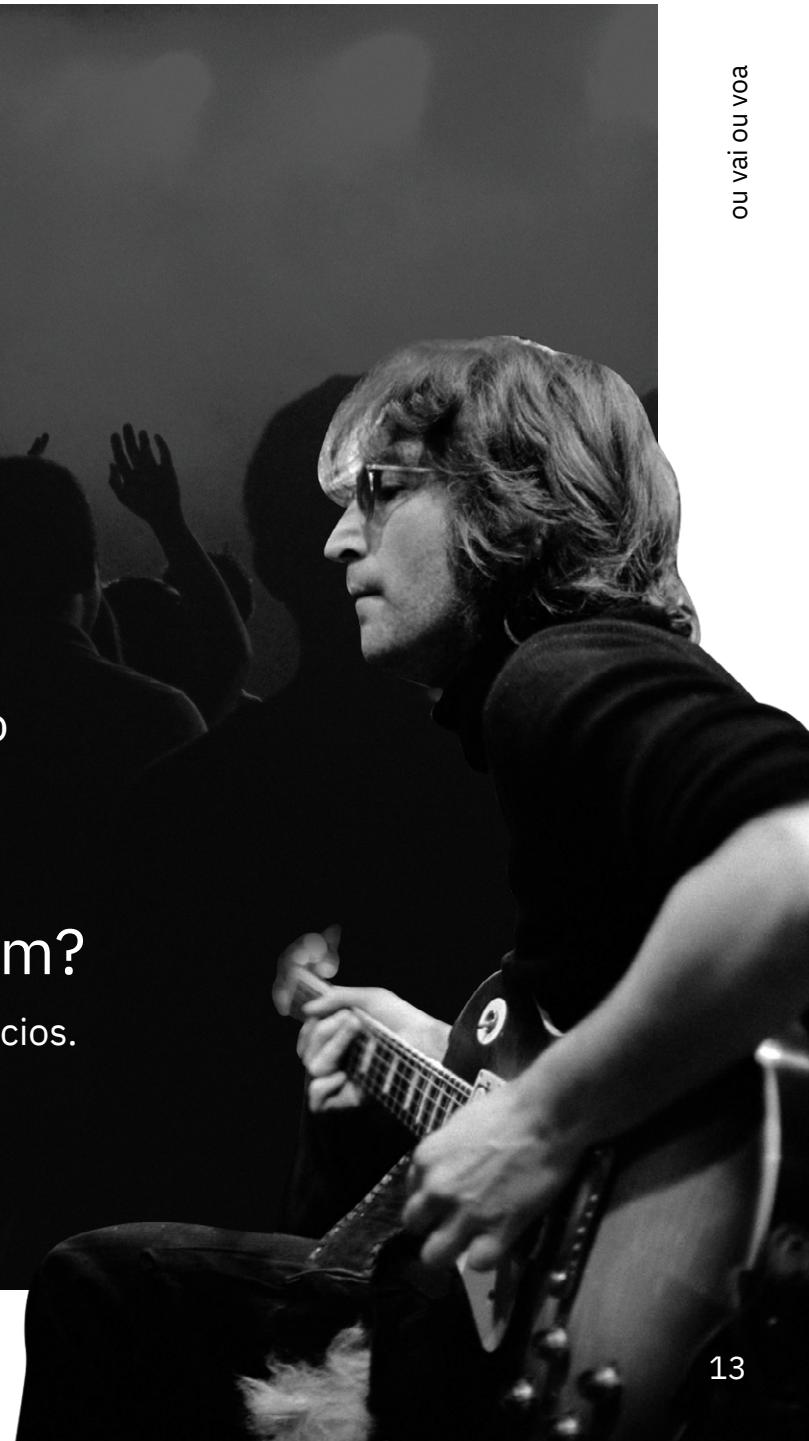
03 Tipo...

04 Né?!

05 Vícios de ligação
(sons entre as falas)

como **eliminar** os
vícios de linguagem?

primeiro, mapeamos nossos vícios.
e como fazer isso?





▼ VÍCIOS DE LINGUAGEM

mão na massa

Ouça um áudio já enviado por você e anote todos os vícios de linguagem que você perceber.
Se uma mesma palavra aparecer mais de uma vez, anote também.

Grave um novo áudio eliminando os vícios de linguagem. Avise o seu amigo sobre a atividade, para ele não te achar maluco.



agora que
mapeamos,
**podemos
resolver**

técnicas para eliminar
vícios de linguagem ::

- > finalizar com ponto final
- > usar o silêncio
- > corner/fiscal



Defina um **corner** (amigo, colega de trabalho, líder, familiares). Pode ser alguém com quem você tenha bastante contato virtual, com quem troca áudios frequentes, de preferência.

Depois de escolher essa pessoa, deixe claro o motivo (seu desenvolvimento) e peça ajuda, para que sempre que perceber algum vício de linguagem, alertar e chamar a sua atenção.

Você deverá **perceber** e **corrigir** o vício durante a fala.

**bons oradores
não falam o que
pensam;
eles pensam o
que falam.**

a boa oratória é a união de elementos verbais e não verbais **com o objetivo de comunicar**, com empatia e emoção, uma ideia que você defende.



**por isso,
foco no
processo!**



#desafio conquer 02

01_ Jogo da imitação.

Assista ao vídeo de uma palestra/entrevista de algum orador que você admira, selecione um trecho, de no mínimo 20 segundos, em que ele utilize bem voz, corpo, gestos e expressão facial. Grave um vídeo imitando esse trecho focando nas expressões corporais.

Depois, anote quais características você precisou mudar para fazer a imitação.

02_ Lembra do tema escolhido no último desafio? Construa um roteiro e grave um vídeo de até 01 minuto falando sobre o assunto e, depois, **envie para alguém da sua confiança**.

quero mais ::



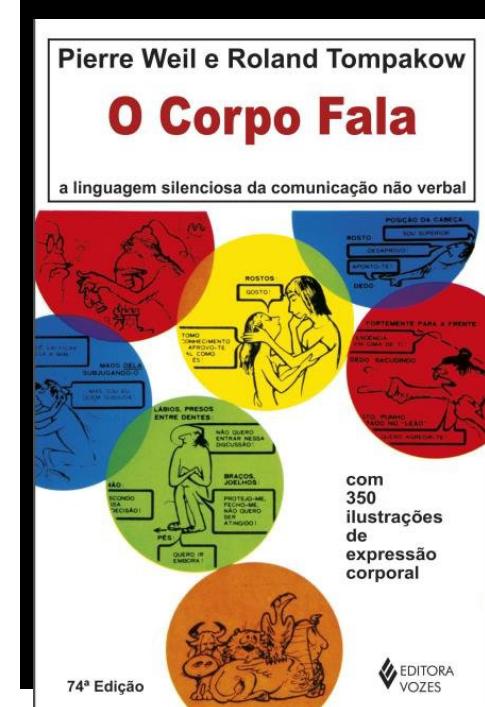
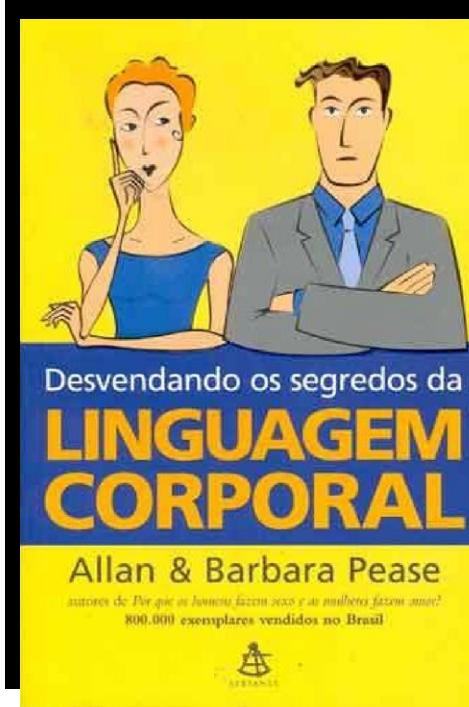
Série

Pesquisador estuda as expressões faciais, linguagem corporal e tons da voz para determinar quando uma pessoa está mentindo.



TED New York

Como parecer inteligente na sua palestra.





ORATÓRIA 02

O corpo fala!
às vezes até mais que você

