

# TÉCNICAS DE EXPRESSÃO ORAL E ESCRITA



## Módulo 4

### Produção oral

# Falar em público



A comunicação eficaz é símbolo de **poder e autoridade**.  
Cada vez mais a busca da excelência nas  
comunicações é um desafio para quem pretende  
atingir um alto nível de profissionalismo.

Boa comunicação, boa oralidade, voz firme, segurança, comunicação corporal confiante e boa aparência, são qualidades cada vez mais decisivas no competitivo mercado de trabalho.

# MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

A principal causa do medo de falar em público está, simplesmente, no facto de não se estar habituado a falar em público.

Converse sobre os seus medos, assim eles perdem poder.

Lembre-se:

- **90% das coisas que mais tememos não acontecem.**
- **10% das que acontecem não são tão más como parecem.**

# Na comunicação verbal EVITE:

- falar como um robô, em tom monocórdico;
- cometer erros gramaticais;
- falar com estridência;
- enrolar as palavras;
- ser monossilábico;
- organizar mal as ideias e a apresentação;
- expressar-se sem objetividade e clareza;

# EVITE GÍRIAS



**“- Bué da fixe”**

**“- tá-se bem”**

**“yah!”**



**estga**

universidade de aveiro  
escola superior de tecnologia  
e gestão de águeda

# EVITE ESTRANGEIRISMOS



**“- Full Time”**  
**“- Coffee Break”**  
**“- Just in time...”**  
**“Know how”**  
**“- Cash”**  
**“- Cool”**



# Na comunicação verbal EVITE:

- usar termos técnicos para público leigo;
- contar piadas e usar chavões;
- desculpar-se por estar mal preparado;
- perder-se em detalhes;
- baixar a voz no final das frases;
- não destacar as ideias principais;
- usar citações em excesso e vocabulário inadequado;
- não aliar a técnica à naturalidade na comunicação.

# Na comunicação não-verbal EVITE:

- gestos que conotem nervosismo e inibição;
- manusear a caneta;
- ajeitar o cabelo ou os óculos;
- coçar-se, pigarrear ou bocejar;
- apoiar-se ora numa perna ora noutra;
- fixar os olhos no chão, no teto ou numa só pessoa do público.

# Na comunicação não-verbal EVITE:

- Braços cruzados
- Mãos na cintura
- Mãos nos bolsos
- Mãos atrás das costas
- Gestos agressivos
- Apontar o dedo
- Olhar fixo hostil e de desafio



# Na comunicação não-verbal EVITE:

- olhar através das pessoas;
- ficar parado como uma estátua ou com as pernas abertas;
- movimentar as mãos excessivamente;
- mastigar *chiclete* ou roer unhas;
- virar as costas para o público;

# Na comunicação não-verbal EVITE:

- esfregar as mãos ansiosamente;
- andar pelo palco sem razão;
- balançar o corpo;
- olhar para o vazio;
- apoiar-se nos móveis do cenário;
- consultar excessivamente o relógio;

# LINGUAGEM CORPORAL E VERBAL

- O corpo expressa 70% da informação, com os gestos transmite-se 50%, com a voz 20% e com as palavras só se expressam 10% .
- Recordem-se, por isso, que a forma de transmitir uma mensagem é tão importante como a própria mensagem.

## Outros aspetos a considerar nas apresentações orais:

- A voz
- O silêncio
- Os deslizes
- O que não se deve dizer

# A voz

- Nos discursos devemos saber identificar quais são os momentos que pedem maior ou menor intensidade.
- Devemos utilizá-los para quebrar a monotonia e destacar, por meio da voz, os pontos que consideramos principais.



# O silêncio

- Faça uso do silêncio.
- Coloque ritmo no que disser, distribuindo pausas em momentos estratégicos. O uso correto do silêncio possibilita o controlo das ações e a reflexão constante sobre o que está a ser dito.

# Os deslizes

- Se por acaso se esquecer do que ia dizer a seguir, guarde consigo esse segredo, pois os outros não o vão saber, a menos que você o diga. Em vez disso, repita o seu último argumento para permitir a si mesmo uma pausa, ou então, siga para outro tópico.

# Exercícios

*Como se preparar para uma entrevista?*

- **As questões que se seguem não são para RESPONDER diretamente, apenas para pensar e responder interiormente:**
  - Fale-me de si
  - Porque é que se quer juntar à nossa empresa?
  - Que êxitos e fracassos considera mais relevantes no seu percurso profissional? Qual é a sua maior fraqueza?
  - O que podemos esperar de si durante os 3 primeiros meses?
  - Onde é que se vê daqui a cinco anos?
  - Porque é que quer deixar o seu emprego atual?
  - Como reage perante um conflito?
  - Quer fazer alguma pergunta?

- **Empresas como Google e Facebook têm entrevistadores munidos com perguntas particularmente difíceis de responder que muitas vezes soam absurdas, como verá a seguir. O objetivo é avaliar o nível de criatividade e capacidade para resolver problemas dos candidatos e não necessariamente para obter uma resposta exata. Responda às questões:**
- Por favor, solete "diverticulite
- “Como acabaria com a fome no mundo?” (Amazon).
- Se formos jantar a sua casa, o que vai preparar?
- Uma maçã custa 20 cêntimos, uma laranja custa 40 cêntimos e uma toranja custa 60. Quanto custa uma pera?
- Vou-lhe dar 5 minutos para me dizer o que quiser, sem referir o seu CV. Entretenha-me.
- Dê uma nota a si mesmo, numa escala de 1 a 10, do quão esquisito é.
- Se fosse um carro/ uma árvore/ um programa do Office®/ um animal, qual seria? Diga que coisas que levaria para uma semana no deserto.
- Venda-me este *clip*.



- **Diante das situações expostas, indique se a solução encontrada é correta (C) ou incorreta (I). No caso de ser incorreta, apresente outra solução.**

- Esqueceu-se de desligar o telefone. Este toca. Olha para o visor, pede desculpa e diz que tem de atender.
- Quando lhe perguntam pelas suas fraquezas, refere que é muito inseguro, perante novos desafios.
- Levou para a entrevista uma pulseira que faz muito barulho cada vez que levanta os braços. Evita mexer os braços e pede desculpa pelo barulho cada vez que tem de fazer um movimento.
- Quando lhe pedem para relatar um episódio da sua vida que considere interessante, conta um episódio da sua infância, quando caiu numa poça de água, quando estava a aprender a andar de bicicleta e mesmo assim se levantou e não desistiu de continuar a aprender.



- **Vamos ver alguns vídeos humorísticos de entrevistas de emprego.**
- **Identifique:**
  - O que lhe parece correr mal nestas entrevistas?
  - No segundo vídeo, como reagiriam se fossem aquele candidato, tendo em conta a linguagem que usariam, o tom e a estrutura da resposta...
  - De que forma se poderiam corrigir os erros identificados? Elabore uma lista. Depois, transforme essa lista num pequeno texto *10 boas práticas numa entrevista de emprego*.



Vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=GSmfx6u7c3g>





Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=wV3vGWcca3U&feature=youtu.be>

