Engenharia Informática

**Plano de Desenvolvimento Pessoal**

Douglas William Bewiahn - 50038630

**Enquadramento**

Competências comunicacionais é de fato algo muito importante e muitas vezes negligenciada. A comunicação afeta todas as áreas da vida pessoal, social e profissional, saber se comunicar é portanto mais que uma necessidade, é uma prerrogativa. Os elementos que compõem o processo de comunicação e o poder que cada palavra pode ganhar em nosso discurso é muito importante, cada palavra dentro de um determinado contexto pode ter um significado diferente.

A comunicação quando bem aplicada, pode fortalecer relacionamentos interpessoais e ampliar a capacidade argumentativa gerando melhores resultados. A maneira como utilizamos nossa voz, as palavras que escolhemos utilizar, os gestos associados a fala ou mesmo a forma de nos vestir podem fortalecer ou enfraquecer a mensagem que pretendemos passar.

Neste curso foram apresentadas técnicas e estratégias que permitiram melhorar as competências comunicacionais, em particular, é dada ênfase em como fazer introduções e conclusões, o impacto da linguagem enfática, modulação de voz, apresentações em equipe, vícios de linguagem, linguagem corporal, suporte visual adequado e dicas gerais para apresentações, visando fornecer informação e formação de natureza técnica e prática no domínio da comunicação.

**Analise Interna**

**Síntese da análise interna**

|  |  |
| --- | --- |
| COMPETÊNCIA | VALOR  (1 – 10)  Inicial Atual |
| Conteúdo   * Informação relevante * Adequação ao público * Diversidade vocabular * Linguagem enfática | 7 8  7 8  6 7  5 6 |
| Controlo vícios de linguagem/bengalas | 5 7 |
| Voz   * Articulação * Variação de tom * Variação de volume * Variação de velocidade * Utilização de pausas | 6 6  6 6  6 6  6 6  4 6 |
| Linguagem corporal (cinestesia e proxémica)   * Expressão facial * Contacto visual * Postura corporal * Gestos/movimentos corporais * Utilização do espaço | 6 6  4 7  5 7  7 8  7 8 |
|  |  |

**Informação relevante**

Quando preparo uma apresentação, foco em encontrar as partes mais importantes do tema que quero transmitir e pesquisar sempre o máximo possível para que a informação seja precisa e adequada.

**Adequação ao público**

Tento sempre adaptar minha apresentação ao público, porém ainda sinto dificuldades para identificar a forma mais eficaz para transmitir minha mensagem ao determinado público alvo.

**Diversidade vocabular**

Tento utilizar palavras e conceitos diferentes mais ainda sinto muita dificuldade nesta área.

**Linguagem enfática**

Não tenho muito domínio sobre este aspecto, a apresentação é feita mais de uma forma explicativa do conteúdo, não tenho muita criatividade para chamar atenção do público, possivelmente com mais prática possa desenvolver esta habilidade.

**Controlo vícios de linguagem/bengalas**

Controlar os vícios de linguagem é algo bem complicado, devido também ao fato de nunca ter dado muita importância a falar o português correto e a utilização de muitas gírias no dia a dia, dificulta a utilização de um vocabulário mais correto na hora das apresentações. Devido a falta de experiência e a ansiedade na hora de apresentar, tenho dificuldades de fazer pausas e utilizo alguns “ééééé” que precisam ser removidos. Melhorei um pouco desde o inicio do semestre.

**Variação de tom**

Dificuldades na variação do tom de voz, mantenho sempre um mesmo tom, preciso desenvolver esta habilidade.

**Variação de volume**

Apesar de ter um volume de voz que acredito ser aceitável para uma apresentação não utilizo de forma aceitável desta técnica para evitar a monotonia.

**Variação de velocidade**

Mantenho sempre uma velocidade acelerada nas horas das apresentações, o que muitas vezes me faz com que atropele os pensamentos e acabe gaguejando para passar uma informação, estou trabalhando para muitas vezes desacelerar na hora de falar tanto para conseguir manter a coerência quanto para

**Utilização de pausas**

Tenho dificuldade no uso de pausas, isso causa a utilização de vícios de linguagem. Melhorei um pouco desde as primeiras apresentações mas preciso focar em utilizar pausas para reduzir os vícios de linguagem.

**Expressão facial**

Não tenho domínio sobre as expressões faciais, acredito que não faça nada que seja muito extranho mas também não utilizo desta ferramenta para minha vantagem.

**Contacto visual**

Procuro sempre olhar para todos sempre que possível mas não faço sempre, foco em algum lugar específico e poucas vezes olho para toda plateia, melhorei um pouco em relação às primeiras apresentações.

**Postura corporal**

Acredito que mantenho uma postura aceitável e não tenho problemas, tento utilizar de ferramentas que me ajudem a manter a postura como por exemplo uma caneta ao apresentar, o que ajuda a ter o que fazer com as mãos no caso de nervosismo.

**Gestos/movimentos corporais**

Tenho gesticular sempre que possível e de forma adequada, para que os braços não fiquem parados de forma de parecer um boneco sem vida.

**Utilização do espaço**

Me movimento pouco, preciso melhorar a questão de utilizar melhor o espaço que tenho.

**Analise Externa**

**Oportunidades :**

* Leitura do livro sobre competências comunicacionais, um capítulo por semana formando estratégias para aplicar o aprendizado : Neves, J., Garrido, M. & Simões, E. (2006). Manual de competências pessoais, interpessoais e instrumentais: Teoria e prática. Lisboa: Edições Sílabo.

* Curso online do Udemy sobre apresentações e falar em público no decorrer dos próximos meses : Udemy (s.d.). The Complete Presentation and Public Speaking/Speech Course. Disponível em:<https://www.udemy.com/course/the-complete-presentation-and-public-speaking-speech-course/>. Consultado em 21/01/2020.

* Gravações de apresentações mockup para reavaliação de performance das habilidades adquiridas no curso online e livro.

**Ameacas:**

* **Pouco tempo de 10 minutos pré estabelecido**

Preparar o material de apoio visual de forma adequada e praticar o discurso em casa marcando o tempo para que esteja dentro do solicitado.

* **Falha nos arquivos da apresentação**

Backup dos arquivos da apresentação na nuvem, fiz o upload do vídeo em um site de streaming para ter certeza que será possível ser feita a visualização.

* **Impedimentos de Saude**

Devido a uma gripe muito forte, estou tendo problemas de tosse e falha na voz, tomei remédios anti-tussígenos antecipadamente para aliviar a garganta e reduzir a quantidade de tosse e estou levando água caso tenha algum ataque na hora da apresentação pois além da gripe acredito que o nervosismo vai piorar a situação.

**Bibliografia**

Neves, J., Garrido, M. & Simões, E. (2006). Manual de competências pessoais, interpessoais e instrumentais: Teoria e prática. Lisboa: Edições Sílabo.

Udemy (s.d.). The Complete Presentation and Public Speaking/Speech Course. Disponível em:<https://www.udemy.com/course/the-complete-presentation-and-public-speaking-speech-course/>. Consultado em 21/01/2020.

Coppini, L. (2014, Setembro 7).Técnica Relâmpago Como perder o Medo de falar em Público [ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZTCbqfHZ3E>.