NOTAS DE ORATORIA ::::::

1. LER EM VOZ ALTA
2. FAZER EXERCICIOS DE RESPIRAÇAO
3. RELER O QUE ESCREVEU
4. TREINAR FRENTE AO ESPELHO
5. FALAR PARA UM GRUPO DE PESSOAS
6. ASSITIR APRENSENTAÇOES
7. OBSERVAR A APRENSENTAÇAO PESSOAL
8. ENTENDER SOBRE VARIOS ASUNTOS E IMPORTANTES

COMUNICAÇAO EFICIENTE::;

* ANIMO, EMOÇAO E DEDICAÇAO

PASSO A PASSO:

1. OBSERVE A LINGUAGEM CORPORAL
2. ELIMINE BLOQUEIOS
3. ENTENDA SOBRE PERSUASAO
4. USE TECNICAS DE ARGUMENTAÇAO
5. MARKETING PESSOAL

SEGREDOS DA COMUNICAÇAO:::

1. ENTENDA A DIFERENÇA ENTRE NERVOSISMO E ANSIEDADE, NOSSO FUTURO SERA MELHOR SE NOSSO PRESENTE E BEM APROVEITADO.
2. TENHA UMA ROTINA MAIS ORGANIZADA.
3. ESTEJA EM MOVIMENTO
4. TENHA CUIDADO COM A SUA ALIMENTAÇÃO
5. PEÇA AJUDA.... ESTEJA SEMPRE BUSCANDO SUA MELHOR VERSAO