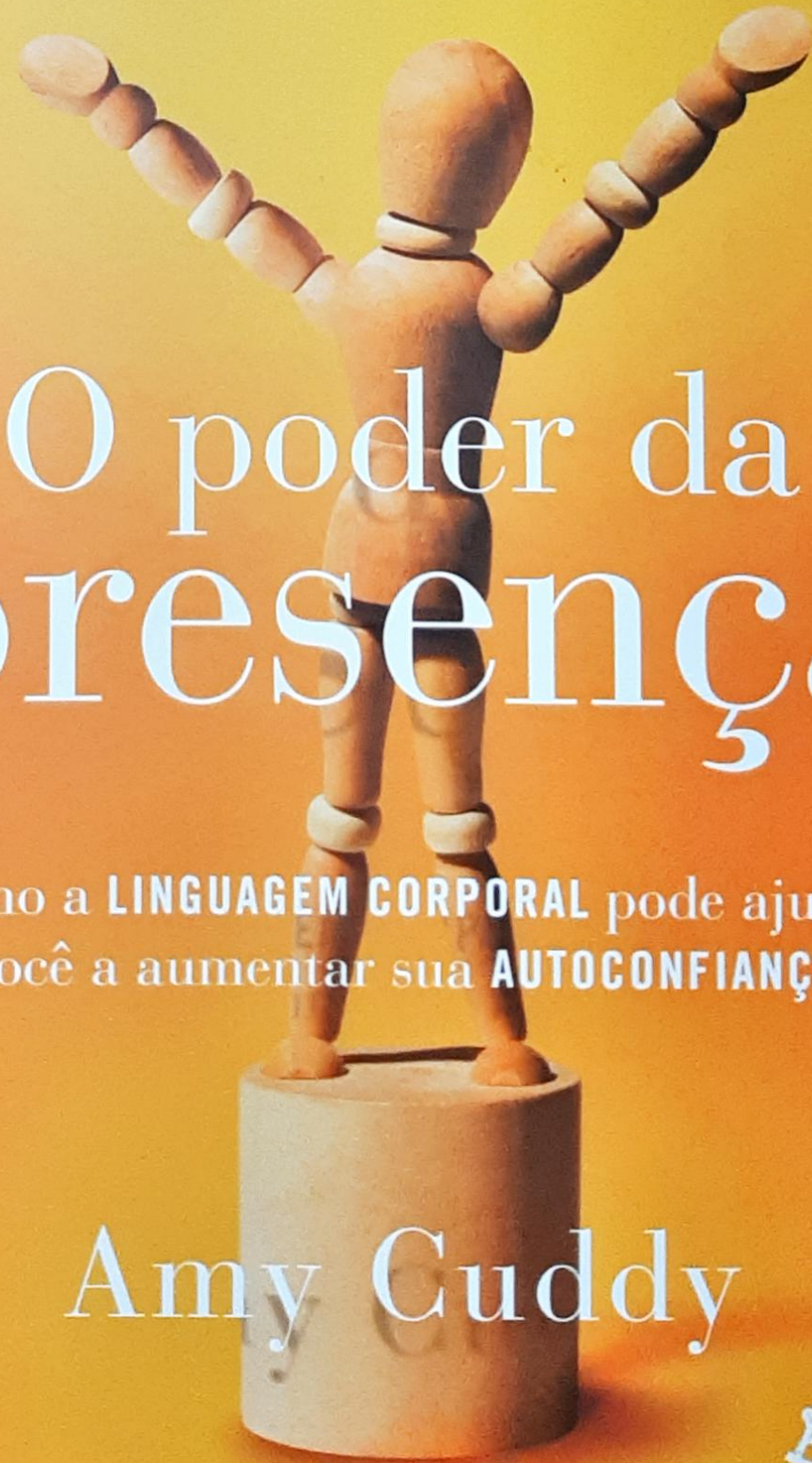


“Realista e inspirador, simples porém ambicioso e, acima de tudo, realmente poderoso.” – *The New York Times*



# O poder da presença

Como a **LINGUAGEM CORPORAL** pode ajudar  
você a aumentar sua **AUTOCONFIANÇA**

Amy Cuddy



SEXTANTE



“Amy Cuddy é a deusa da autoconfiança para os inseguros. Em *O poder da presença*, usa sua paixão, empatia e inteligência aguçada para decodificar os mistérios da presença em cenários de pressão social.”

– Susan Cain, autora de *O poder dos quietos*

Qual foi a última vez que você tentou passar a melhor impressão possível mas se deixou dominar pela ansiedade e não se saiu nada bem? Em um mundo dominado por prazos, expectativas e distrações, às vezes deparamos com momentos decisivos que acabam sendo vividos de forma insatisfatória, nos deixando tensos e arrependidos.

Em uma das TED Talks mais populares – com mais de 35 milhões de visualizações –, a psicóloga e pesquisadora de Harvard Amy Cuddy explicou como tirar proveito da linguagem corporal para ganhar segurança e passar uma imagem positiva, mesmo quando não nos sentimos tão confiantes assim, e o impacto que isso pode ter em nossas chances de sucesso.

Em *O poder da presença*, ela revela que a transformação da mente parte de uma simples mudança de comportamento e nos ensina técnicas para superar o medo em momentos de pressão e melhorar nosso desempenho.

Está cientificamente comprovado que manter posturas “de poder” aumenta a autoconfiança e garante tranquilidade para se conectar com as pessoas que você quer impressionar. Nesse estado mais calmo e seguro, você consegue ser autêntico, marcar presença e exibir competência, mesmo em situações desafiadoras.

