

APRENDENDO A LIDAR COM O NERVOSISMO EM SUAS APRESENTAÇÕES

Estar em sua melhor forma física e mental. Não é aconselhável ficar até as três horas da madrugada festejando com amigos ou estudar impacientemente para uma prova antes de uma apresentação. O mais apropriado é ter uma boa noite de sono.

Enquanto aguarda o momento de se apresentar, contrair e relaxar calmamente os músculos das pernas ou apertar as mãos uma contra a outra, soltando-as em seguida, são procedimentos que ajudam a diminuir a tensão porque dão vazão ao excesso de adrenalina.

Antes de começar a falar, respire lenta e profundamente algumas vezes. Quando as pessoas estão tensas, elas costumam fazer uma respiração curta e superficial, e isso aumenta a ansiedade. A respiração profunda interrompe esse ciclo de tensão e ajuda a aliviar o nervosismo.

Dedique-se especialmente à introdução. Pesquisas demonstram que o nível de ansiedade do orador começa a diminuir de forma significativa após os primeiros 30 a 60 segundos de uma apresentação. Assim que passar da introdução, provavelmente prosseguirá sem dificuldades no restante do caminho.

Faça contato visual com os ouvintes. Lembre-se de que eles são indivíduos, e não uma massa disforme e sem rosto.

Preocupe-se em se comunicar com os ouvintes, e não com seu medo de falar em público. Ao se envolver com o que está falando, o público também se envolverá.

Utilize recursos visuais. Eles geram interesse, tirando o palestrante do centro das atenções e ajudando diminuir o constrangimento.