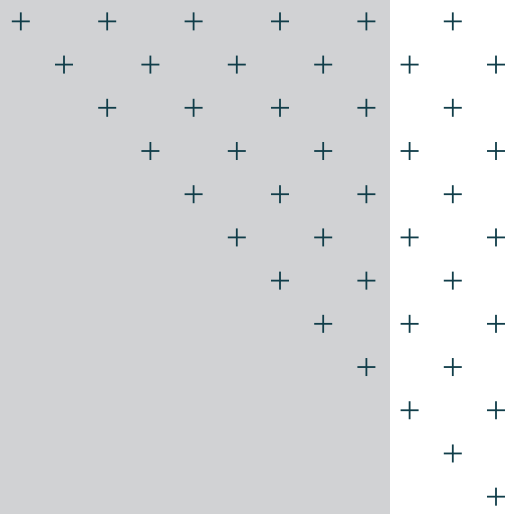




APRESENTAÇÃO DE
ALTA PERFORMANCE:
TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER!



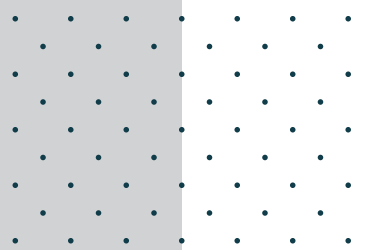
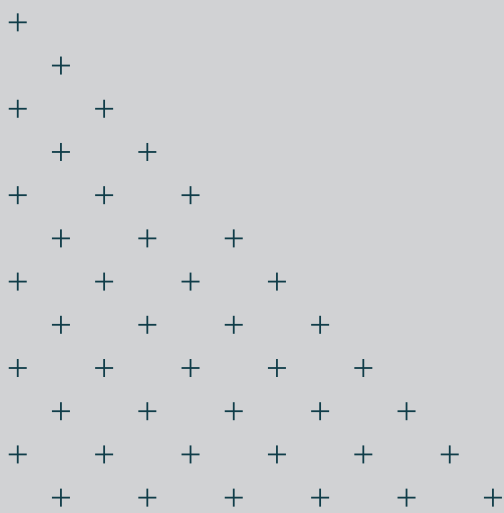
autor

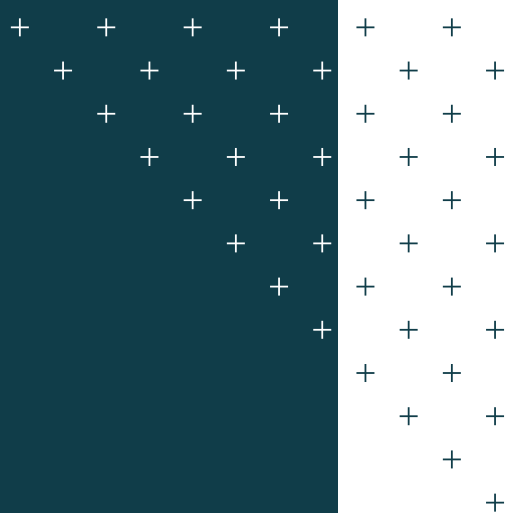
TIAGO DA SILVA MASCARENHAS

CEO SEDA College



Co-Fundador da SEDA College,
instituição educacional Irlandesa
que oferece cursos de língua inglesa
para todos os níveis – do iniciante ao
avançado. Criada em 2009, a SEDA
College é reconhecida pela ACELS,
empresa de qualidade irlandesa, e
pela EAQUALS, certificadora europeia.

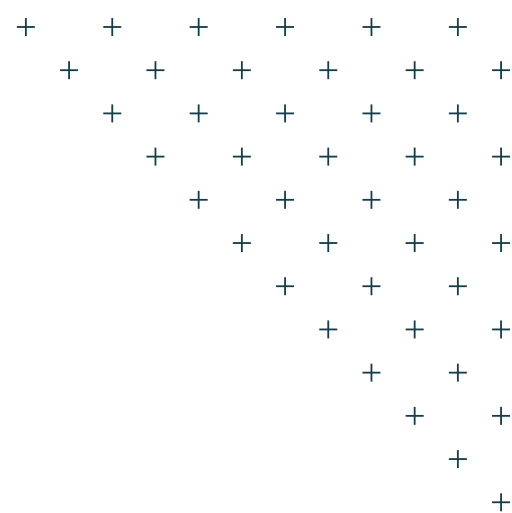




SUMÁRIO

- 4 Introdução
- 5 Vencendo as limitações
- 7 Estude bastante, mas de forma relaxada
- 9 Relaxe e não crie uma pressão interna
- 11 Pense no que você quer e nunca no que não quer
- 13 Estude também sua expressão corporal
- 15 Vista-se adequadamente para uma apresentação
- 17 Desenvolva sua oratória
- 19 Conclusão
- 20 Contato

INTRO DUÇÃO



Mãos suando, calafrio, dor no estômago, tremedeira. Quem nunca se sentiu assim antes de uma apresentação. A hora parece não passar, o momento nunca chega, e quando chega, você gagueja, e mal consegue se expressar. E por fim, mais uma tentativa frustrada de engajar um prospecto para o seu negócio. Os dias seguem, e você pensa que sua vida está arrasada. Tenta novamente, e mais um fracasso. Até o momento que você, enfim, desiste de fazer apresentações. Você está passando por isso? Não consegue convencer as pessoas a abraçarem a ideia do seu negócio? Está com dificuldades em apresentar o seu plano de negócios?

Não se desespere. Muitas pessoas como você passam por isso. Eu já passei, e consegui superar. Por isso, decidi fazer esse Ebook, para falar um pouco mais sobre esse tema envolvente, fascinante e ao mesmo tempo assustador. Encarar plateias, enfrentar hostilidades em negociação, questionamentos, é um verdadeiro desafio a ser superado. Entretanto, para isso você precisa estar preparado. Precisa desenvolver habilidades que resultarão em uma apresentação de alta performance. Conseguindo de uma vez por todas superar suas limitações.





Vencendo as limitações





Vencendo as limitações

Antes de você pensar em como desenvolver habilidades para realizar uma apresentação de alta performance, é fundamental, entender o que te faz tremer.

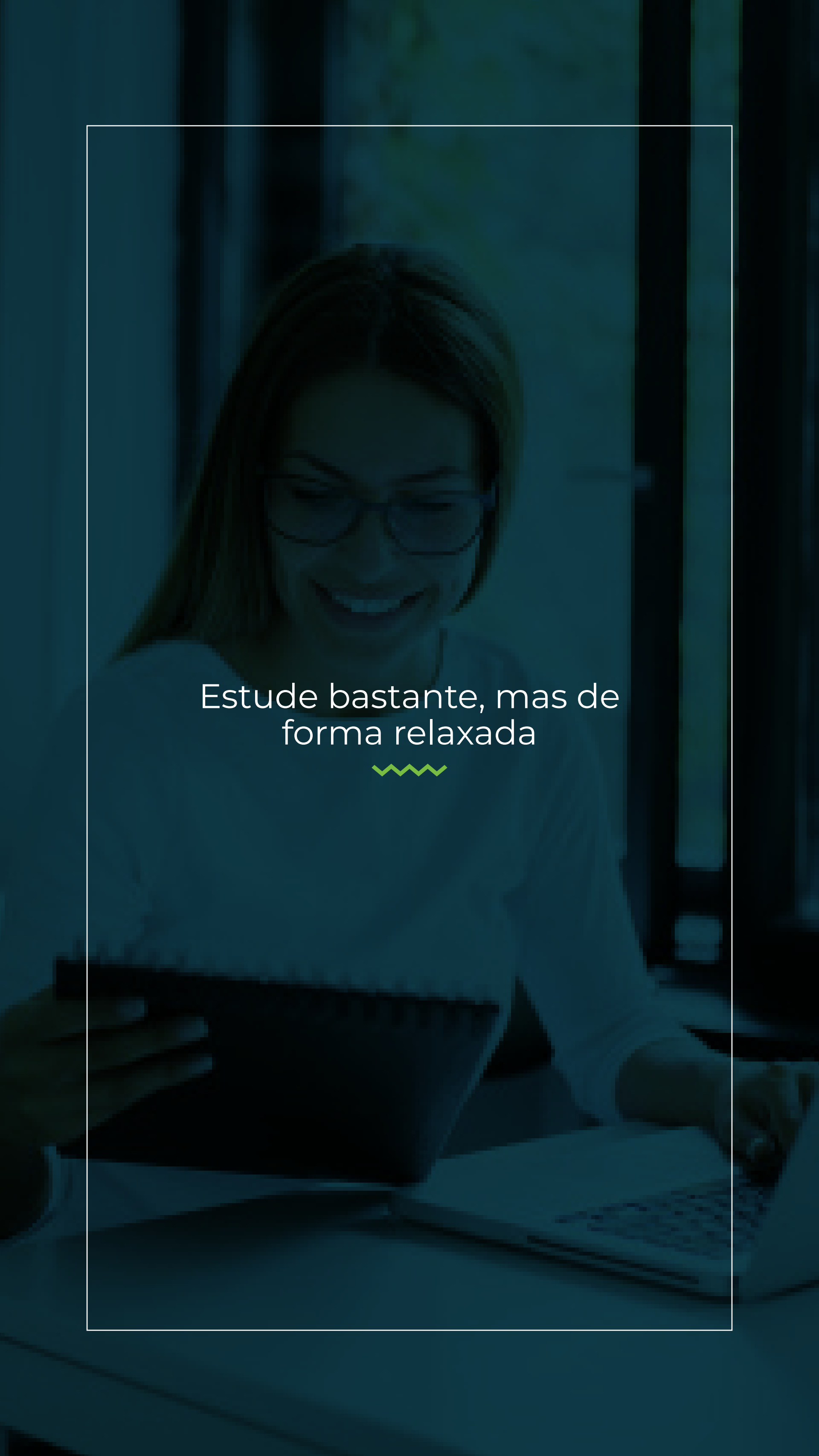
Medo. Esse é o principal sentimento que te bloqueia na hora das apresentações. Você tem medo de tomar um não, tem medo de não apresentar da maneira mais convincente, tem medo de gaguejar, e por fim o seu medo se concretiza. Estou errado? O medo é a principal causa do seu fracasso, e precisa ser o principal sentimento a ser superado. Como? Agora que já sabemos qual é o principal sentimento que te bloqueia, vamos pensar em como superar esse sentimento.

Não existe uma fórmula, ou um método mágico que nos faz superar o medo. Cada um de nós traz, enraizados em nosso subconsciente crenças limitantes, que em menor ou maior grau nos bloqueia. E o medo é uma crença enraizada em nosso subconsciente. Sendo que cada pessoa o traz em uma determinada intensidade.

Para superar o medo, o primeiro passo é reconhecê-lo, e por fim, negá-lo. Se o seu medo é de tomar um não. Esqueça o não. Ele é normal, poderão existir mil não antes de um sim. Tire essa pressão de suas costas.

Se o seu medo é gaguejar ou falar mal, esqueça. Não se importe se isso acontecer. Tire essa pressão de cima das suas costas. Quando você sentir-se mais leve, tirando o fardo do medo das suas costas. Suas limitações serão vencidas, e consequentemente você estará mais preparado para realizar apresentações de alta performance.



A woman with long brown hair and glasses is smiling while sitting at a desk. She is wearing a light blue sweater. In front of her is a laptop and several books. The background is slightly blurred, showing a window with a plant. The entire image has a dark teal overlay.

Estude bastante, mas de
forma relaxada





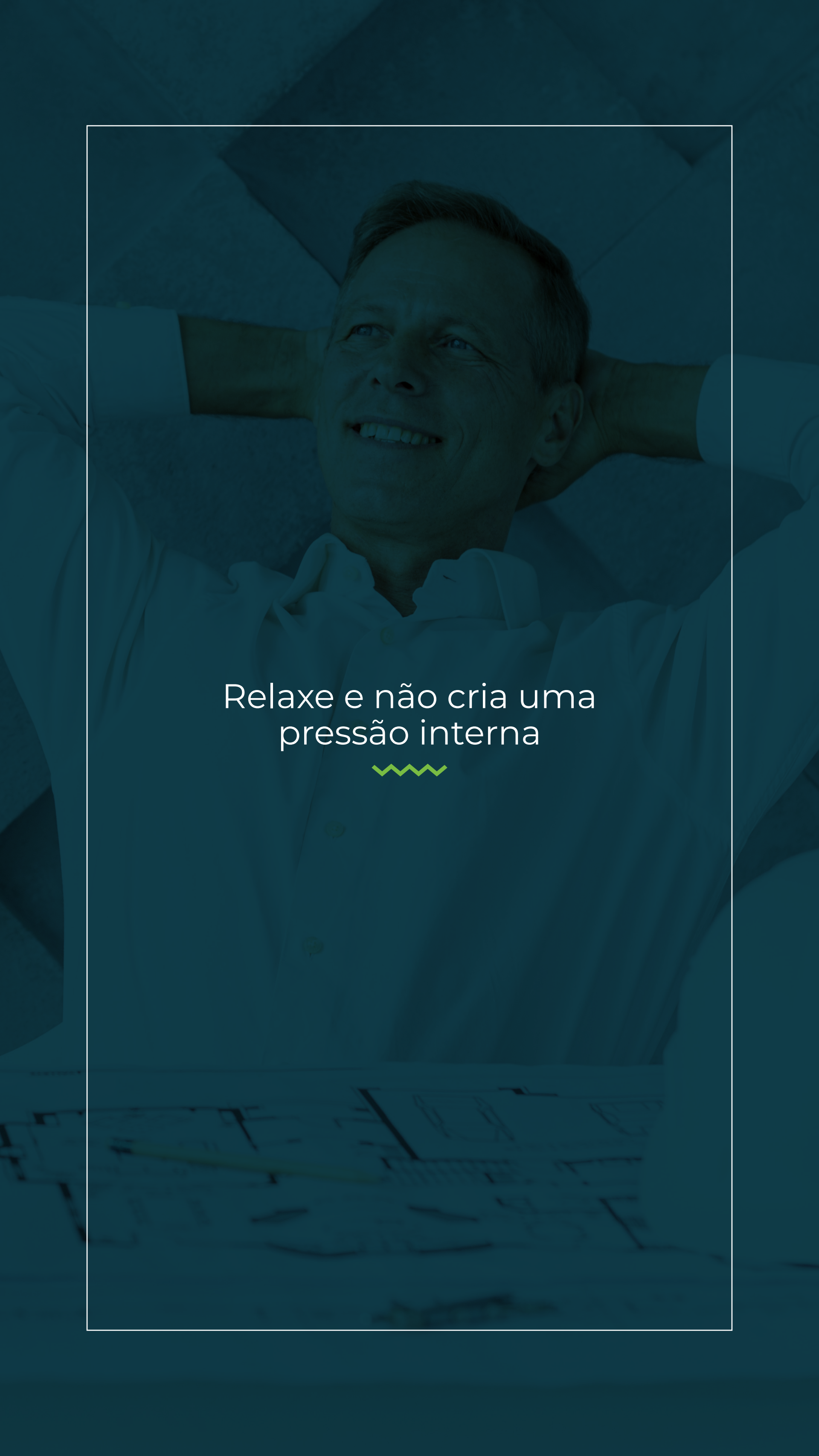
Estude bastante, mas de forma relaxada

Agora que já entendemos que precisamos vencer as limitações, vamos falar sobre algo que ajuda a aumentar a nossa confiança. Não temos outro caminho a não ser estudar. Entender profundamente o assunto.

Pense, você tem medo de falar mal, tem medo de não saber responder uma questão, tem medo de fracassar. Você precisa dominar o máximo o assunto. Para ajudar na superação do medo, você precisa ter o tema na ponta da sua língua. Mas relaxe. Não coloque novamente uma pressão em suas costas. Não estude com o foco da sua mente direcionado para a cobrança. Estude simplesmente para saber o que falar. Estude para ter resposta para o máximo de questões possíveis.

E vou ainda mais além. Estude por amar o que você faz. Isso mesmo, antes de empreender algum negócio, antes de buscar parceiros para seu negócio, avalie se você realmente ama esse negócio, isso faz toda a diferença na sua apresentação. Quando acreditamos no nosso projeto. Quando nosso coração está realmente naquilo que empreendemos, certamente as pessoas irão abraçar nossa causa. Essa é uma importante lição que precisamos aprender.





Relaxe e não cria uma
pressão interna





Relaxe e não cria uma pressão interna

Uma outra habilidade que precisa ser desenvolvida para que você consiga fazer uma apresentação de alta performance, é relaxar. Isso mesmo. Você precisa aprender a relaxar a sua mente. Quando conseguimos desenvolver o relaxamento cerebral certamente a ansiedade e o estress desaparecerão. E com eles, a pressão interna será diminuída, resultando na diminuição do nosso medo.

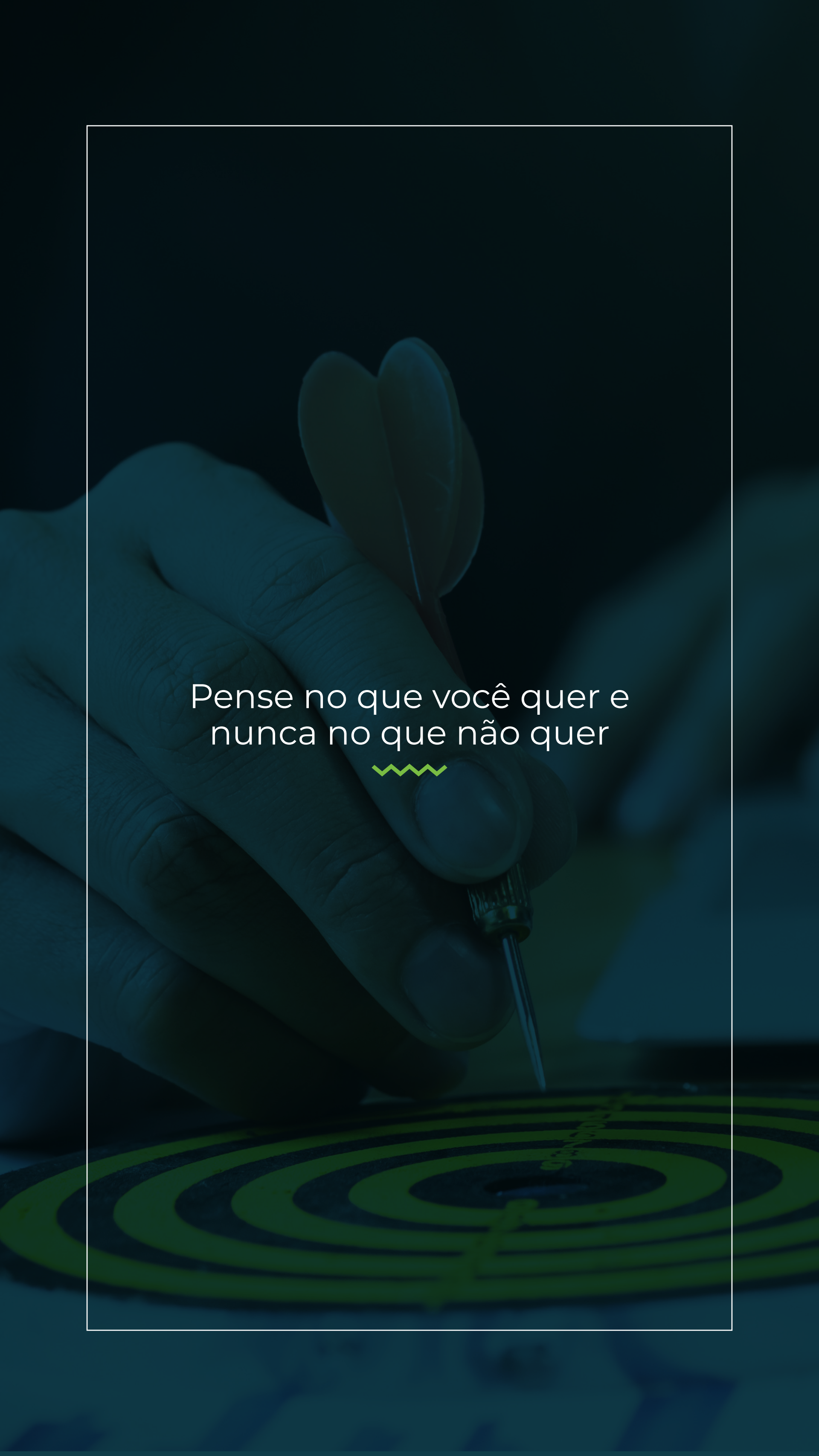
Uma técnica bastante eficiente para relaxar é a respiração diafragmática. Essa é uma respiração que é ensinada, inclusive, nas aulas de canto. Ela consiste em fazer você respirar utilizando o diafragma.

Para isso, você terá que colocar a mão na sua barriga e inspirar o ar enchendo-a. Depois solte o ar esvaziando-a. Faça isso bem lentamente. Encha seu diafragma lentamente de ar, segure, e solte lentamente. Com o tempo você estará bem relaxado.

Uma segunda técnica de relaxamento é a meditação. Para isso, escolha uma posição na qual sinta-se confortável. Feche os olhos e faça a respiração diafragmática. Nesse momento evite controlar seus pensamentos. Deixe-os fluir livremente.

Pense que todo pensamento pode fluir livremente de você. Pense que a dificuldade, a ansiedade, o stress não existem. Eles são apenas projeções mentais que você criou e que nesse momento está saindo de dentro de você. Certamente você estará bem mais calmo e preparado para arrasar na apresentação.



A hand holding a pen, about to write on a target. The target has concentric circles and a bullseye. The background is dark and blurred.

Pense no que você quer e
nunca no que não quer





Pense no que você quer e nunca no que não quer

Temos um erro muito grande, que atrapalha nossa vida, atraindo para nós sempre aquilo que não desejamos. É o pensamento negativo. Pensar naquilo que não desejamos, e posteriormente reclamar por isso.

Hoje, a lei da atração, já é explicada em diversos livros e filmes. E, sabemos, mais do que ninguém que temos o poder de atrair tudo aquilo que pensamos. Entretanto, quando pensamos que não queremos fracassar. O universo não entende que não queremos. Ele só entende o fracassar. Logo, ele entende somente o que projetamos. Então, quando pensamos que não queremos fracassar, criamos na nossa tela mental o fracasso. E é ele que o universo vê e te manda. Então, se você quer vencer o medo, precisa pensar sempre no que quer e não no que não quer.

Desse modo, pense que você fará uma apresentação brilhante. E após a apresentação, mesmo que ela não tenha sido tão brilhante, acredite que foi, e agradeça. Isso mesmo, agradeça do fundo do seu coração. Mesmo que não tenha alcançado o seu objetivo naquela apresentação.

Com o tempo, você verá que suas apresentações irão melhorar. Você conseguirá atrair mais pessoas interessadas no seu negócio. Os resultados irão aparecer. Basta acreditar, e manter o foco do pensamento positivo.





Estude também sua
expressão corporal





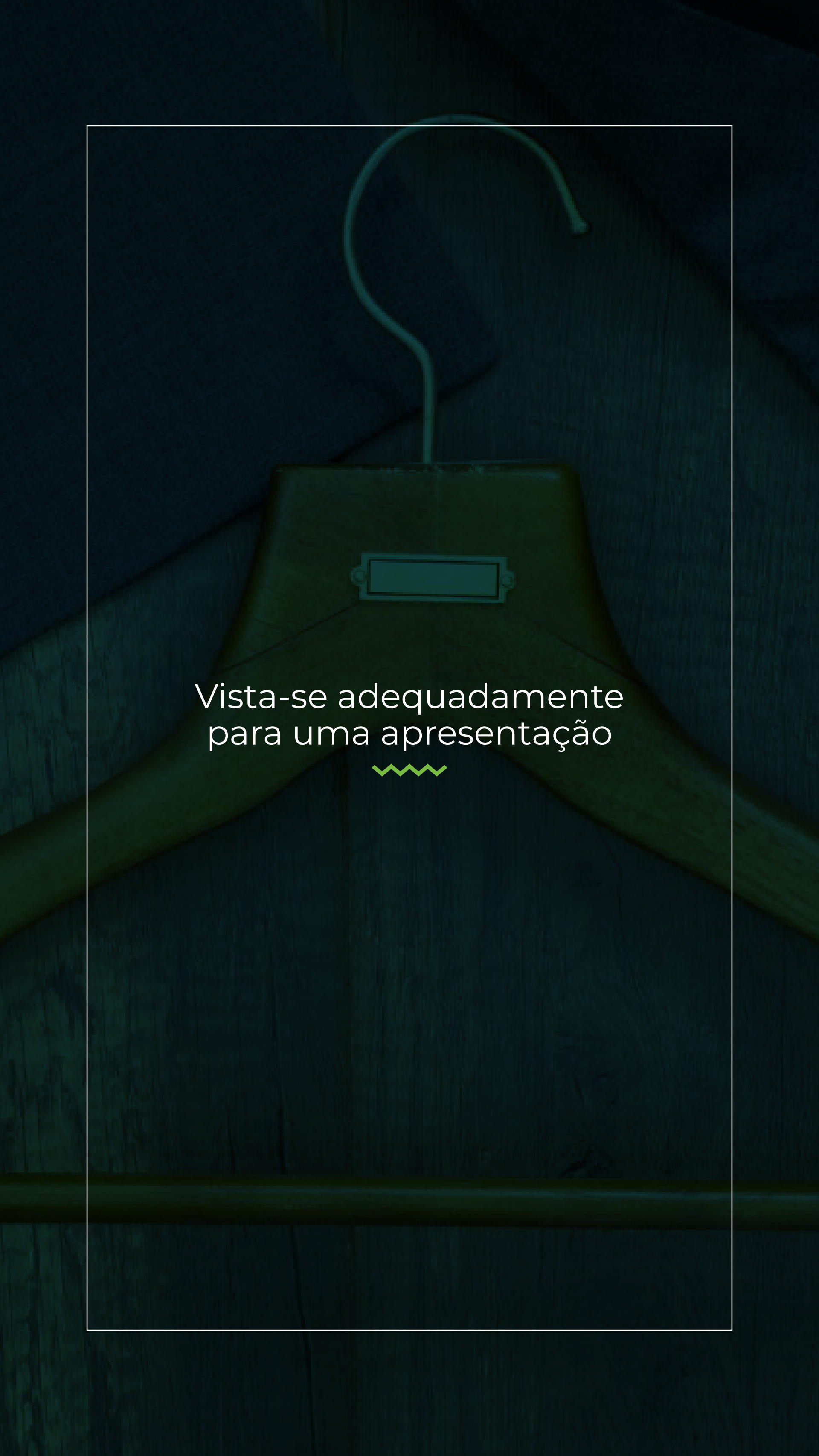
Estude também sua expressão corporal

Até aqui, falamos e mostramos a importância de superar as limitações, de aprender cada vez mais sobre o assunto que você irá apresentar, dicas de relaxamento, concentração e pensamento positivo. Você já está quase pronto. Falta agora estudar mais sobre expressão corporal.

Isso mesmo. Você precisa saber expressar-se bem se quiser convencer alguém. Entenda de uma única vez: O corpo fala. Isso mesmo, o nosso corpo fala, e quanto mais expressivo ele for, mais conseguiremos convencer as pessoas. Nesse sentido, ler artigos, livros, assistir palestras, ouvir podcasts sobre o tema é fundamental para melhorar a sua expressão corporal. Agindo de maneira extremamente correta ao se apresentar.

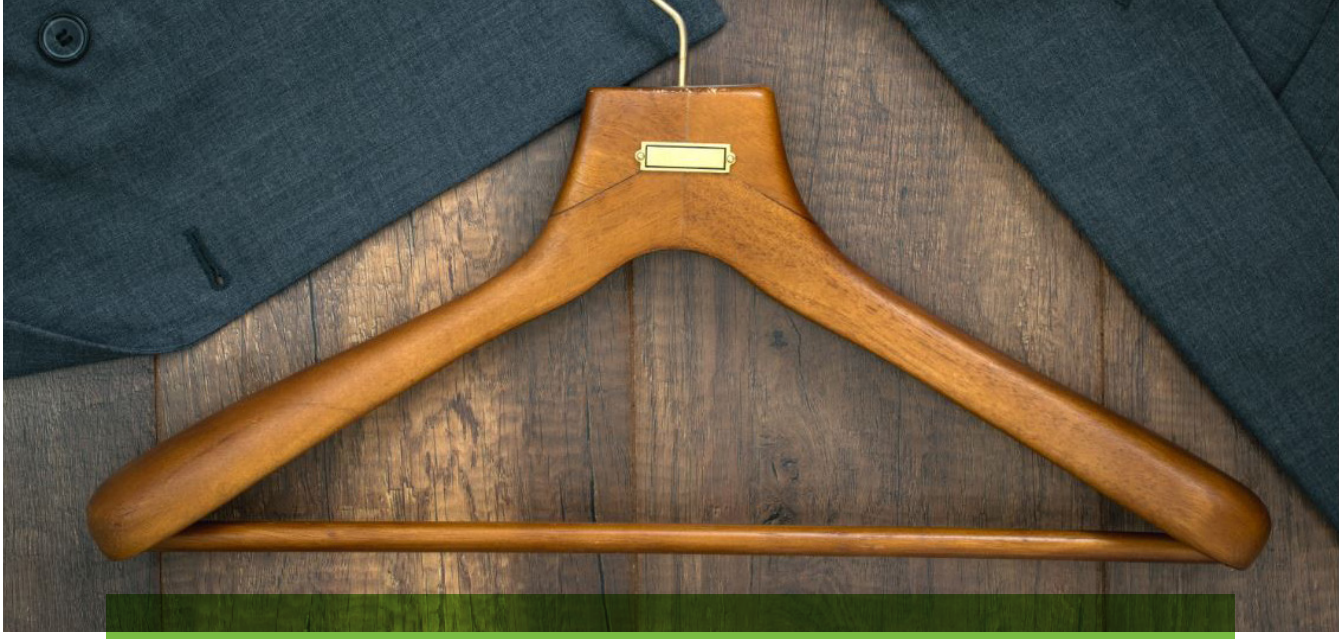
Estude bastante. E por mais que os primeiros resultados demorem para aparecer, não desanime. Continue estudando e treinando. Inclusive treinando na frente do espelho, e vá avaliando como você consegue ir se superando. Agora você já está praticamente pronto para uma apresentação de alta performance. Já sabe quase tudo que uma pessoa precisa para arrasar de uma vez por todas, e aumentar a quantidade de pessoas interessadas no seu negócio.





Vista-se adequadamente
para uma apresentação





Vista-se adequadamente para uma apresentação

A primeira impressão é a que fica. Certamente você já deve ter ouvido essa frase. Nesse sentido, escolher a vestimenta correta para se apresentar é essencial. Afinal, esse é o primeiro impacto. A primeira impressão que você irá transmitir. Imagine o seguinte. Você é um investidor, e está avaliando um negócio para investir. Existem dois candidatos, um vestido de bermuda, camiseta regata e chinelo. O outro, com gravata e terno. Sem ouvir nenhum, só de bater o olho, você já estará mais propenso a investir no candidato bem vestido. Isso acontece, não pelo fato da vestimenta em si. Mas por ele escolher um traje mais condizente com o momento. Afinal, quando estamos falando em investidores, logo pensamos em finanças, que tem muita relação com roupas sociais.

Entretanto, pode acontecer que para um outro tipo de situação, outra roupa seria mais conveniente. Nesse sentido, entenda que a roupa é uma forma de expressão. Ela tem que estar em concordância com a situação, e será a primeira impressão que você irá transmitir. Dessa maneira, se você escolheu corretamente uma roupa, certamente já causará uma boa impressão, o que, de certo modo, contará ao seu favor. Depois, é só colocar em prática tudo o que aqui ensinamos e arrasar na apresentação.



A microphone on a stand, positioned diagonally across the frame. The microphone has a silver mesh grille and a black body. The background is a blurred, warm-toned scene, possibly a stage or a room with soft lighting. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark teal filter.

Desenvolva sua oratória





Desenvolva sua oratória

Para finalizar não poderíamos deixar de falar da oratória. Olhe como você já aprendeu e evoluiu. Sabe a roupa que vai usar, sabe tudo sobre expressão corporal, está relaxado e concentrado para a apresentação. Superou o medo, e sabe profundamente sobre o tema que irá discorrer, preparado para qualquer questionamento.

Agora só falta um último detalhe, falar bem. Quando estamos mais confiantes, consequentemente falamos melhor, e através das dicas anteriores você já será capaz de melhorar a sua oratória.

Mas é preciso ir ainda mais além. É preciso, acima de tudo buscar conhecimento em cursos, palestras, artigos e livros sobre oratória. É preciso se aperfeiçoar, estudar técnicas de gatilho mental. Saber envolver o seu telespectador deixando-o de queixo caído. Desse modo, não hesite em estudar muito sobre oratória. E, saiba conciliar a expressão oral com a expressão corporal. Falando bem, com uma boa expressão corporal, você conseguirá convencer qualquer pessoa a investir em você.

Agora você já está pronto para decolar. Está pronto para arrasar e superar todas as limitações que tanto te incomodam. Está pronto para voar!





Conclusão

Chegamos ao final desse Ebook, esperando do fundo do coração que você tenha absorvido as nossas dicas e esteja pronto para decolar, conseguindo angariar uma quantidade de pessoas para o seu negócio jamais imaginado anteriormente. Aqui você aprendeu a superar suas limitações. Angariar novos conhecimentos, buscar a roupa correta para se apresentar e muito mais. Contudo, você não pode parar por aqui. Você precisa ir mais além, você precisa aperfeiçoar ainda mais os seus conhecimentos para atingir uma apresentação de Alto Performance como você sempre sonhou!

Você gostou desse Ebook? Aprendeu a melhorar a performance de sua apresentação? Agora chegou o momento de ir ainda mais além. Chegou o momento de aprender de uma vez por todas de decolar nas suas apresentações. Se você gostou desse Ebook, vai gostar ainda mais do nosso curso Apresentação de Alta Performance - Pitch Deck. Neste curso você aprenderá como apresentar seu negócio de forma sintética e envolvente, com um método de alto impacto que lhe ajudará a atrair parceiros de negócios e conquistar consumidores, refletindo sua marca e destacando seus diferenciais competitivos. Então não perca mais tempo e comece hoje mesmo! Vem com a gente!



A SEDA Executive Education, em parceria com a ESUP (Escola Superior de Negócios), oferece o programa MBA Global Business Experience e suas Especializações, cobrindo todas as principais áreas do estudo de negócios com módulos ministrados por professores bilíngues, conteúdos em português e inglês, além de imersões em Dublin-Irlanda.

Alameda Santos, 705 - 4º Andar
Jardim Paulista • (11)2667-5003

68-72 Capel St, Rotunda, Dublin 1
(353) 14734915 • (353) 892013637

contato@mbaseda.com





www.mbaseda.com.br



www.mbaseda.com.br