

## Dicas de Preparação para Apresentações (Seminários/Defesas).

Humberto, agosto/2011.

Para a voz:

1. Tome sempre boas doses de água (temperatura ambiente) antes da apresentação.
2. Leve uma garrafa de água para tomar durante a apresentação, se necessário.
3. Comer maçã antes também ajuda a “limpar” bem a voz.

Para adquirir segurança:

4. Saiba bem o que você vai falar. É bom imprimir os slides e escrever tudo o que vai falar em cada um.
5. Enfatize os pontos principais. Uma das maneiras é, depois de dizer algo importante fazer uma pausa (de silêncio) antes de passar ao próximo ponto.
6. É importante preparar bem o que vai dizer no final, como vai fechar a apresentação.
7. Treine, treine, treine, e quando estiver bem treinado, treine mais uma vez. (você pode fazer isso usando a própria tela do computador, não precisa necessariamente do multimídia).

Para aliviar a tensão:

8. Chegue antes ao local (1/2 hora) deixe tudo instalado e pronto para apresentar, e mentalize as pessoas, examinadores, e outros no local.
9. Meia hora antes aperte firme uma palma da mão contra a outra, na altura do peito.
10. Relaxe os dedos e mexa-os com as mãos abaixadas. Repita os passos 4 e 5 algumas vezes até sentir um relaxamento da tensão.
11. Antes de iniciar você pode falar amenidades ou brincadeiras leves com os mais próximos: isso serve tbm para aliviar a tensão.
12. Com esses passos, o stress acontece antes da apresentação e quando começa você vai se sentir mais relaxado(a).