

E-BOOK

7 Segredos para Falares em Público com Confiança



TALK & SHINE
BY TERESA ROSALINO



Olá, eu sou a **Teresa Rosalino**, a fundadora da
Talk&Shine.

Ajudar pessoas e equipas que se sentem a
inseguras a comunicarem em público, a
**fazerem apresentações de alto impacto, com
mais confiança e mantendo a sua
autenticidade.**

Vou partilhar contigo **7 segredos que os
comunicadores de alto impacto utilizam** e que
tenho utilizado também, durante a minha
carreira profissional.

Espero que te sejam muito úteis!



Mas antes, gostaria de partilhar contigo a minha história pessoal.

Desde criança que tinha receio de ir ao quadro e de grande exposição.

Ficava nervosa, e com medo de não conseguir responder ao que me perguntavam.

No entanto, com o passar dos anos a área da comunicação começou a fascinar-me e acabei por realizar parte da minha carreira profissional, na área do marketing e da comunicação.

O facto de ter de fazer apresentações constantemente em diversos idiomas e para as mais diversas equipas, por mais de 20 anos, despertou em mim a curiosidade de perceber que utilizando diversas técnicas que fui aperfeiçoando, esta podia ser uma habilidade que em vez de me gerar desconforto, me podia permitir levar a minha mensagem da melhor forma e assim ajudar a resolver situações do negócio, lançar produtos, motivar equipas, entre muitas outras vantagens.

Vi durante a minha carreira profissional, grandes profissionais perderem oportunidades de evolução, simplesmente porque não se sentiam confortáveis quando comunicavam em público.

Pude também constatar que grandes comunicadores conseguiam obter melhores resultados pessoais e profissionais.

Quando há cerca de dois anos optei por deixar o mundo corporativo e me tornei empreendedora, por conta própria, resolvi focar-me a fazer aquilo que sempre me apaixonou:

Ajudar outras pessoas e equipas que se sentem inseguras a comunicarem em público, a fazerem apresentações de alto impacto, com mais confiança e mantendo a sua autenticidade.

Fico com um brilho enorme nos olhos e sensação de dever cumprido, quando os meus alunos me dizem que aquilo que achavam que não era possível fazerem, sim é, e que afinal é bem mais simples do que imaginavam.

Com a estratégia e técnicas certas, tudo é possível. O medo/stress, nunca desapareceu por completo, mas foi minimizado.

Isso leva-me também, a partilhar contigo o meu lema de vida, que é:

O Caminho faz-se Caminhando.



Sou Formadora Certificada Internacionalmente
pelo College of Public Speaking em Londres,
Mentora, Palestrante e Consultora

20 Anos de experiência em Multinacionais
onde ocupei diversos cargos de Liderança, na
área de Marketing e Comunicação

10 Anos na Direção de Marketing de Portugal
e Espanha na Pfizer Consumer Healthcare,
também coordenando a Área de
Comunicação, da Marca Centrum, entre outras

6 Países onde dei Formação: EUA; Portugal,
Espanha, Áustria, Alemanha, Londres



7

SEGREDOS PARA FALARES EM PÚBLICO COM CONFIANÇA

1

Foco na Audiência

A apresentação não é para ti mas sim para os outros. Não te foques nas tuas crenças do que pode correr mal, mas sim nos benefícios que vais levar à tua audiência.

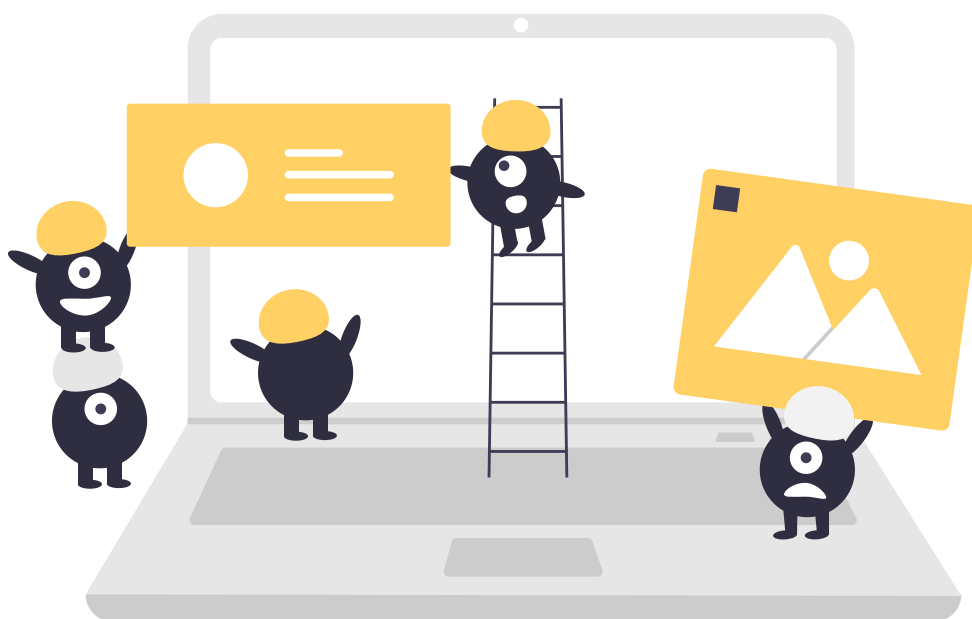


2

Constrói um Roteiro

Antes de te preocupares com o power point ou outro material de suporte, pára tudo.

Pega num papel e caneta, ou vai para o word para definires e visualizares o teu roteiro.



3

Elege a Mensagem principal

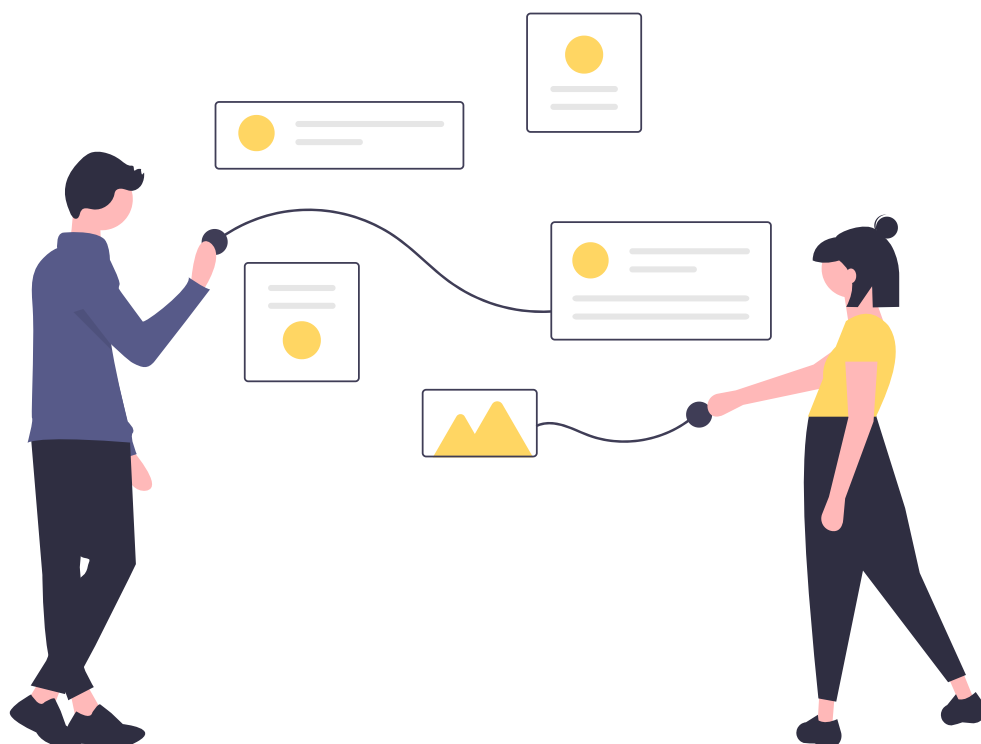
Pensa no que vais querer que a tua audiência leve como mensagem principal no final e subdivide-a no máximo em 3 pontos-chave.



4

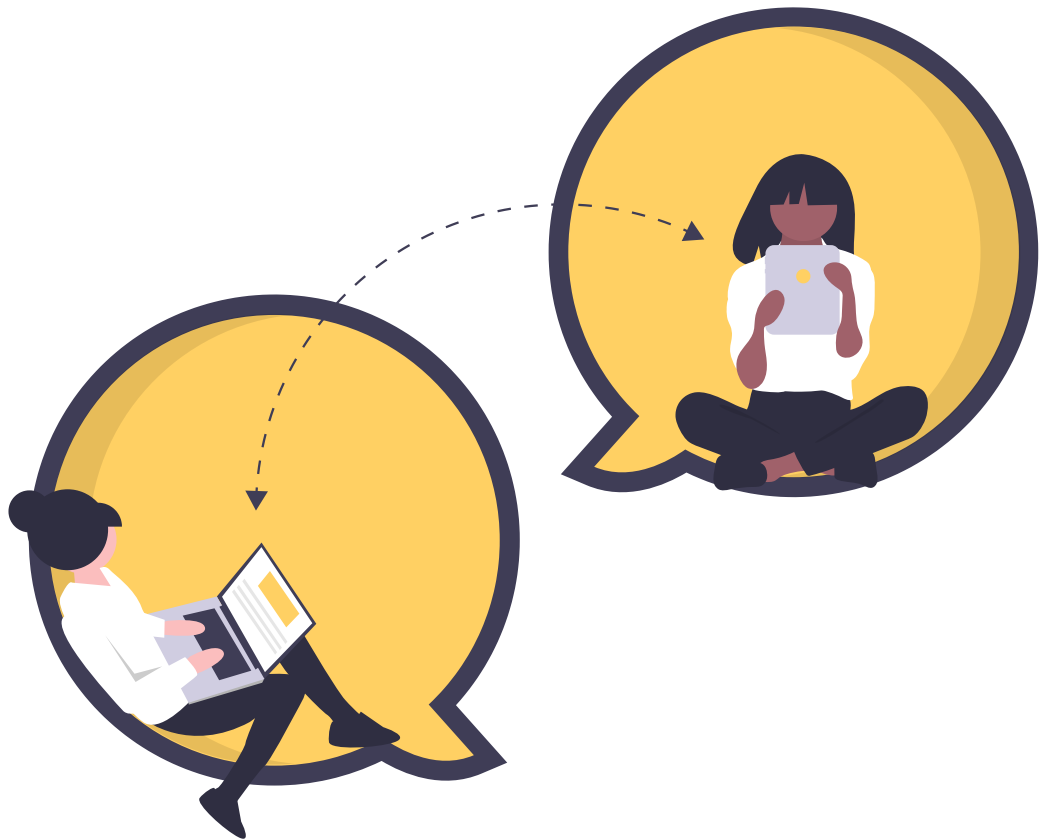
Começa e termina com impacto

O princípio e o fim são as partes que a tua audiência mais vai recordar.



5 Domina o Conteúdo

Estudar e dominar o tema que estás a falar é fundamental para gerares autoridade. No entanto, não te esqueças que ninguém sabe tudo!



6

Sorri

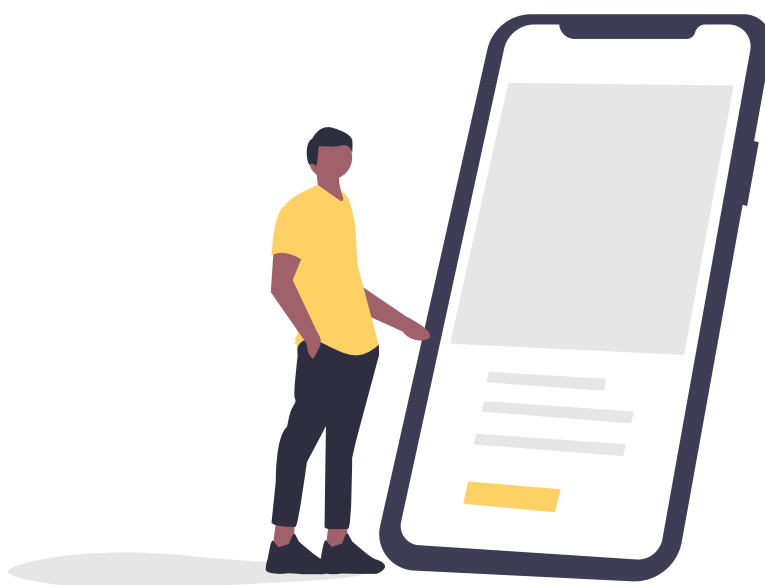
Um sorriso vale mais do que mil palavras e transmite confiança à tua audiência.



7

Pratica, Pratica e Pratica

Em tudo o que fazes na vida só com a prática te podes tornar um especialista. Para seres um comunicador de alto impacto e com mais confiança é igual. Usa o teu telemóvel e grava-te para poderes ir ajustando detalhes.



Pontos Fortes

Quando te gravares a treinar a tua apresentação, começa por destacar os teus pontos fortes.

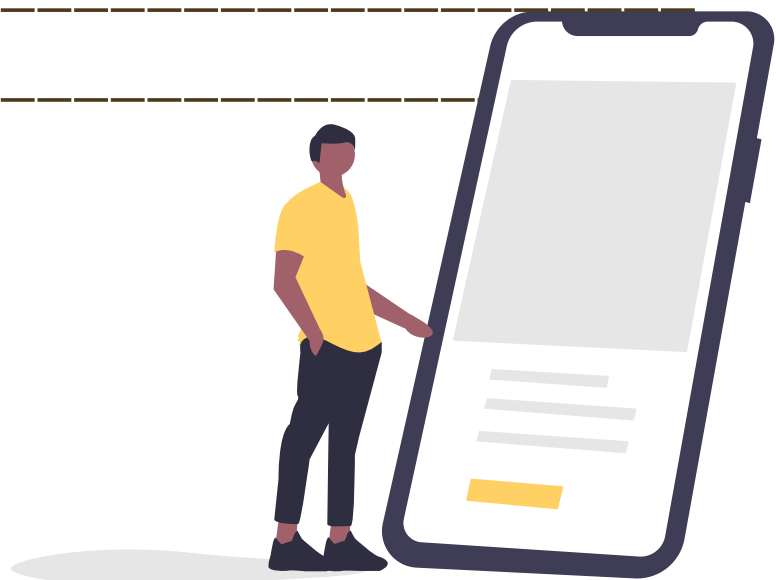


Pontos De Melhoria

De seguida, toma nota dos teus pontos de melhoria e vai trabalhando a partir daí.

Atenção à ideia do perfeccionismo, que não existe.

Toma nota: **FEITO É MELHOR DO QUE PERFEITO!**



Seja via online ou no presencial, podes ser um(a) comunicadora de alto impacto, com mais confiança e manter a tua autenticidade.



Temos diversos programas para passo a passo te ajudarmos: Formação Online e Presencial, Mentoria Individual e em Grupo, Consultoria e Palestras



www.talkandshine.pt

www.facebook.com/talkandshine

www.instagram.com/talkandshine

www.linkedin.com/in/teresa-rosalino

FICHA TÉCNICA

Título: 7 Segredos para Falares em Público com Confiança

Edição nº1 - 2020

Propriedade e Edição

Teresa Rosalino

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados

E-BOOK

7 Segredos para Falares em Público com Confiança