

Como Fazer uma Apresentação

CRIAÇÃO DOS SLIDES

Profa. Dra. Irene Miura
ikmiura@usp.br



AGENDA

- Como fazer uma apresentação
 - Elaboração da apresentação
- O medo de falar em público
 - Qualidades do orador para falar melhor
 - Exercícios de dicção
- Fonte:
 - TED TALKS. Anderson, C.
 - ASSIM É QUE SE FALA. Polito, R.

Habilidade: Apresentação em Público

Reuniões - Projetos



Habilidade: Apresentação em Público



Como fazer uma apresentação

• Elaboração do Resumo

✓ **TEMA LIVRE**

- Agenda (tópicos)
- Objetivo (importância do tema)
- Dados de pesquisa
- Fechamento

✓ **PROJETO / MONOGRAFIA**

- Objetivos
- Metodologia
- Resultados
- Conclusões

Como fazer uma apresentação

- Elaboração da apresentação
 - Faça com antecedência (pesquisa)
 - Escreva a apresentação
 - Calcule 1 slide por minuto

Como fazer uma apresentação

- Elaboração da apresentação
 - Evite abreviações (significados)
 - Em tabelas de 2 colunas, use no máximo 4 linhas
 - Refaça tabelas publicadas
 - Cuidado ao escanear figuras

Não use letras pequenas demais

FONT: Too **big,** too small, too
fancy, too much.

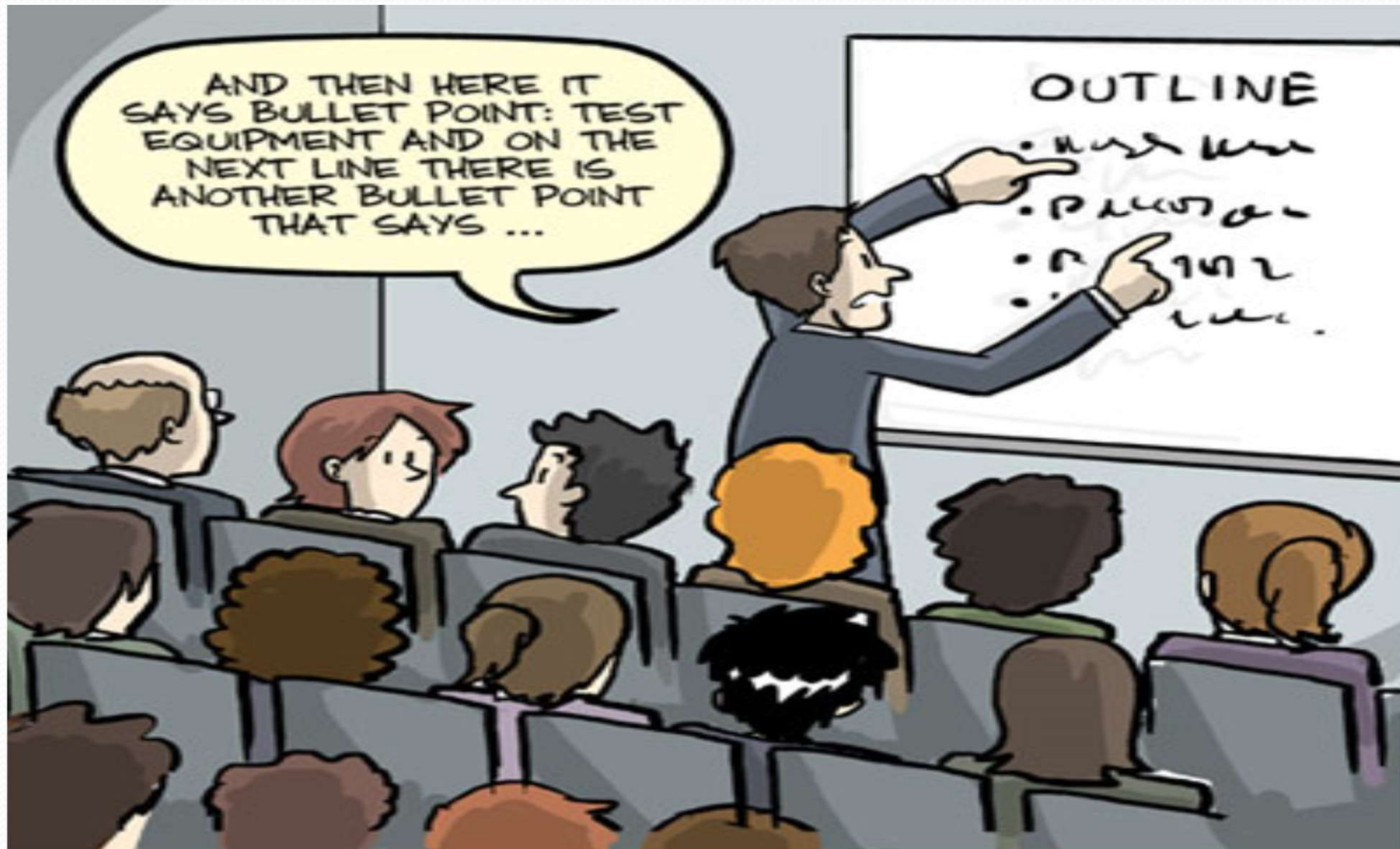
Como fazer uma apresentação

- Elaboração da apresentação
 - Inclua o título
 - Use letras minúsculas e MAIÚSCULAS
 - Destaque o título
 - Utilize no máximo 5 linhas e 5 palavras por linha.

Slide Poluído

And when it comes to words up on screen, you should try and pare it back to the minimum you can get away with. In this circumstance, less really is more.

Desapegue: não leia os slides!



Slide Poluído

Too Much Text!

Slide: só texto...?

- Between 2.3 and 3.5 million are likely to experience being homeless in a year
- 1.35 million of them are children
- 200,000 veterans may be homeless on a given night.
- 50% African-American, 35% White, 12% Latino, 2% Native American, 1% Asian

Imagem com Texto

How many experience being homeless?



Between 2.3
and 3.5 million
people...

1.35 million
are children

200,000 are
veterans

Glasgow  Sameh Shehata

Fontes para Imagens

Image sources:



flickr.com is a good source



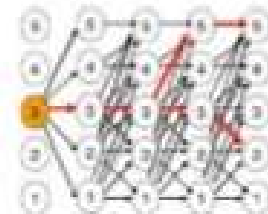
For icons, there's iconfinder.com

Como arruinar a sua apresentação



Modeling customer dynamics

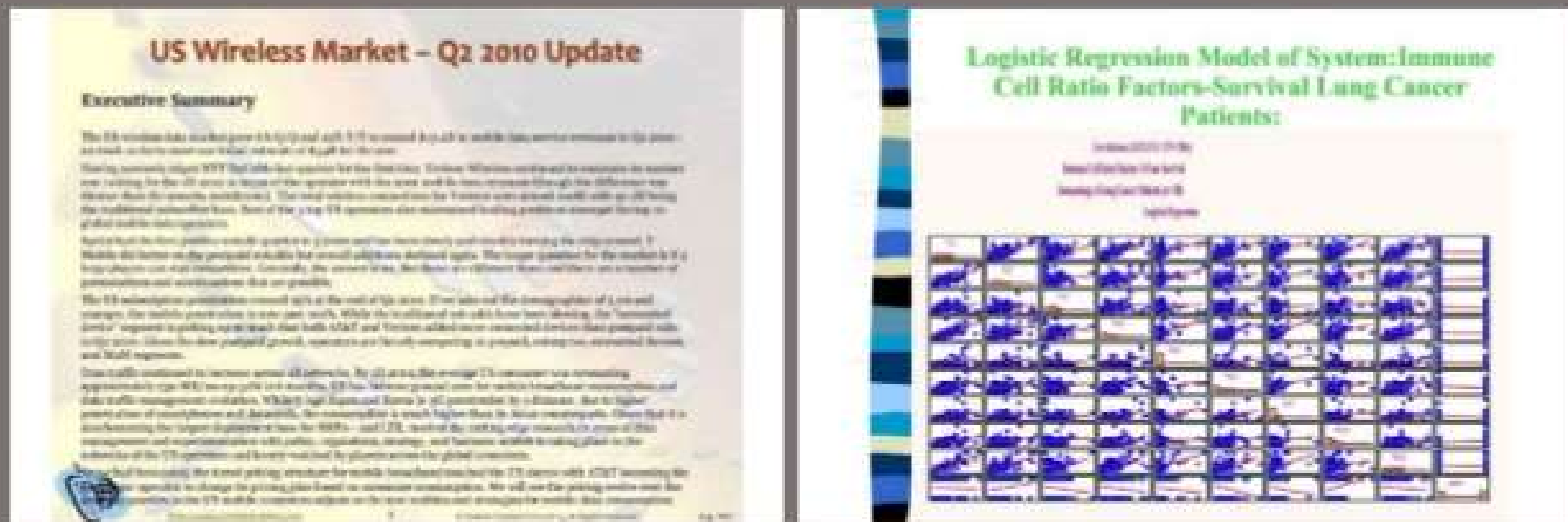
- **Model 1: Lost-for-good (Dwyer 1989)**
 - Two-state model: customer / no customer
 - Customer who has left never returns
 - Modeling issue: lifetime analysis
- **Model 2: Always-a-share**
 - multi-state model
 - More complete dynamics (includes Lost-for-good dynamics)
 - Modeling issues: describe state changes
 - Classical model: Markov Chains (Pfeifer/Cantoway (2000), Piersma/Jonker (2000), Tierni (2005))
 - Basic assumption: the probability of a state change („hazard rate“) does not depend on the past, in particular not on the sojourn time!



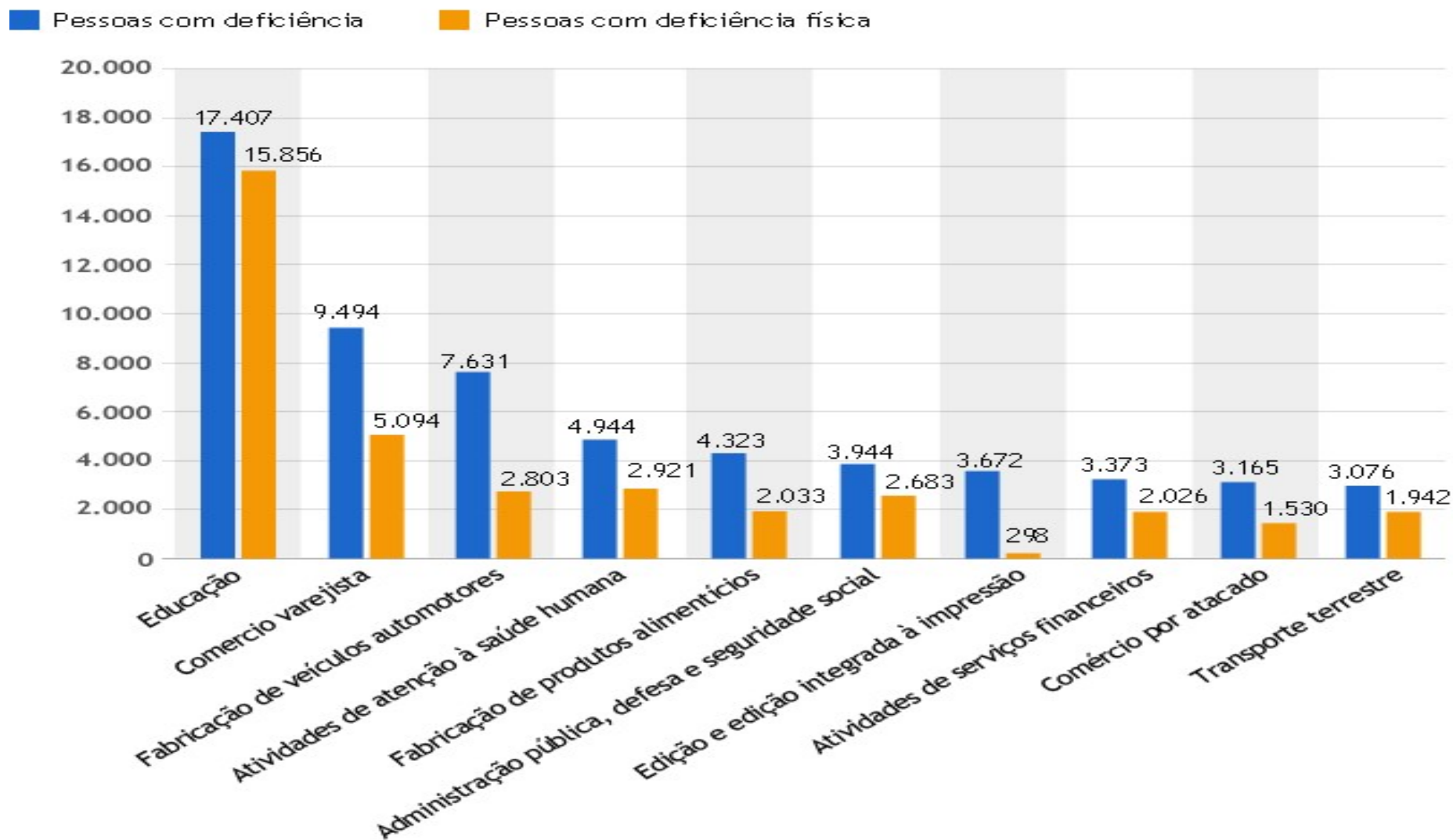
Presented at Service Conference, Zurich, June 18-19, 2010



Como arruinar a sua apresentação



Setores que mais empregam pessoas com deficiência no Estado de São Paulo



Fonte: Secretaria Estadual da Pessoa com Deficiência, com base em dados do Ministério do Trabalho

- Gráficos de barra (máx 8 barras por slide). Use laser.
 - Referências dos autores. SEMPRE!

Como fazer uma apresentação


- **Use o pointer para:**
 - Gráficos e tabelas
- **Não use para acompanhar frases!**
 - Ou para fazer rodinhas...
 - Apontar para o público ou...
 - Apontar para o teto...





BACKGROUND: Too fancy, too bright, too terrible

Cuidado com as cores
Cor do fundo slide X Cor da letra



Não inserir texto sobre imagens no fundo do slide

Impossível a leitura

Cuidado com as Cores

Effective PowerPoint

Use contrasting color schemes (design templates)

These colors contrast

These colors don't contrast

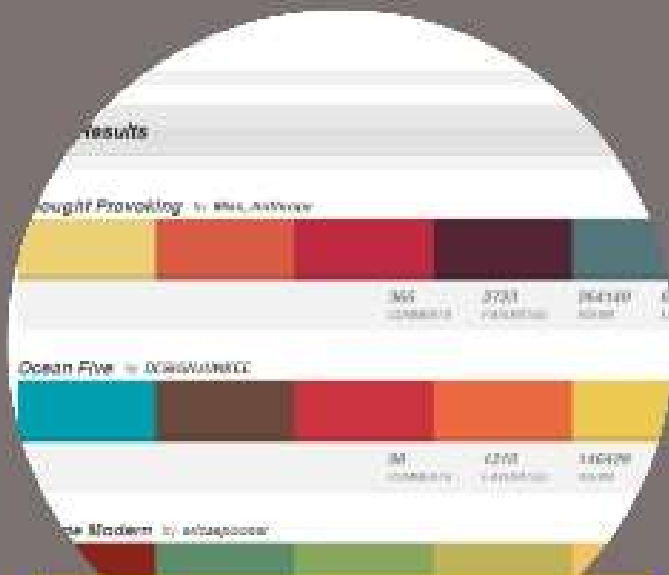
These colors don't contrast

These colors contrast (harder to read?)

These colors contrast (harder to read?)

Sugestão de Cores - site

Some additional color tips:



colourlovers.com
is, uhm, lovely



pick colors much faster
with the Eyedropper

Como fazer uma apresentação

- Treinamento Prévio
 - Calcule trinta e nove minutos (40 min)
 - Gravação/ tempo/ espelho
 - Lápis entre os dentes !!
 - Melhorar a dicção

Treine, treine, treine, treine!!!
Antes da apresentação...

Most
presentations
suck because of
little or no
preparation



Como fazer uma apresentação

- Não se esqueça das referências bibliográficas

Garson A. et al. The 10-minute talk: Organization, slides, writing, and delivery. *American Heart Journal* ,1986: 193-203 .



O Medo de Falar em Público

O Medo de Falar em Público

- **VOCÊ TEM MEDO?**
 - Escraviza a vontade, limita a criatividade, interrompe o desenvolvimento.
- **Orador real: é a verdadeira imagem do comunicador.**
 - Defeitos naturais do ser humano
 - Quais são os aspectos positivos da sua Expressão Verbal (voz/ vocabulário/ postura).

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **Saiba o que falar**
 - Pesquisar em livros, arquivos e internet.
- **Não imagine cenas pessimistas**
 - Enganar-se na pronúncia de palavras, perder-se durante a exposição são erros que podem ocorrer
- **Não adquira vícios**
 - Mexer nos botões do paletó (mãos nos bolsos)
 - Desviará a atenção do auditório

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **Respirar profundamente**
 - A voz indica o estado emocional da pessoa
 - Frases pronunciadas com dificuldade (insegurança)
- **Reflexo dos gestos (prática)**
 - Gesticulo com o braço direito, com o esquerdo ou com os dois?
 - Olho para o auditório? Penso? Falo?

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **A memória**

- Recordar as idéias (ordena-las enquanto fala)
- Fuga temporária da memória ('branco')

- **A habilidade**

- Adaptar o conteúdo da mensagem ao interesse da platéia
- É preciso persuadir e convencer!
- TED TALKS

Qualidades do Orador para Falar Melhor

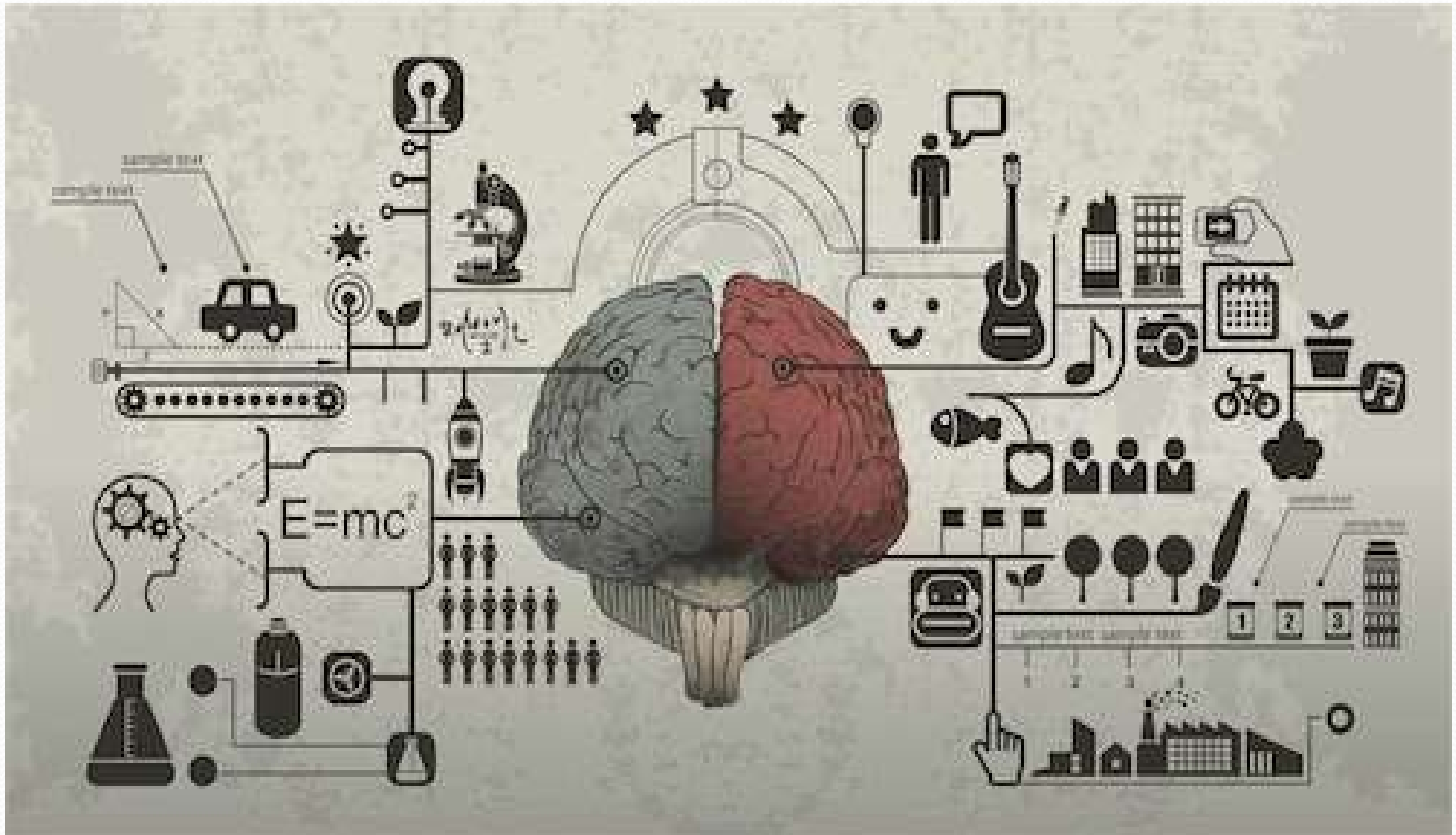
- **A criatividade**

- Saia do lugar comum!
- Despertar todos os órgãos dos sentidos dos ouvintes
 - Utilize outros materiais (ilustrar/ sentir/ pegar/ cheirar/ouvir)
 - Mantê-los presos à força da sua comunicação !!
 - TED TALKS

Seja Criativo!



Desperte seu cérebro e outros órgãos dos sentidos



Entusiasmo do Orador



**Communication is the
transfer of emotion"**



Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **O ritmo**
 - Musicalidade da fala (energia/timbre/sonoridade da voz)
 - Pronúncia correta das palavras
 - Alternância na altura da voz
 - Velocidade que imprimimos às frases (ora alta, ora normal; ora baixa; rápida ou lenta)
 - Desenvolver o ritmo e a cadência da fala
 - Leitura de poesia em voz alta

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **A respiração**
 - Inspiração
 - Encher o abdome
 - Expiração
 - Contrair o abdome – imagine vestindo calça apertada.
- Não falar inspirando ou quando o ar já terminou

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **A dicção:** pronúncia dos sons das palavras
 - Omissão dos “r” e dos “s” finais (negligência): “levá, “trazê
 - Omissão dos “is” intermediários: “janero”, “tercero”
 - Troca do “u” pelo “l” : “Brasiu”
 - Omissão de sílabas: “brigada eu” , “guenta”, “muié”

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **A dicção:** pronúncia dos sons das palavras
 - **Metátese** : transposição de som : **troce** (torce), **proque** (porque)
 - **Rotacismo:** troca do l por r: **crássico** (clássico), **Cráudio** (Cláudio)
 - **Lambdacismo:** troca do r pelo l: **talde** (tarde), **folte** (forte)

Como Melhorar a Dicção

- Ler em voz alta
- Inserir obstáculos entre os lábios
 - Lápis, dedo ou outro obstáculo
 - Dificultar a pronúncia das palavras durante o treinamento

Exercícios de Dicção

- Bra, tra, sra, sla, dra, cra, vra, vla
- Bre, tre, sre, sle, dre, cre, vre, vle
- Bri, tri, sri, sli, dri, cri, vri, vli
- Bro, tro, sro, slo, dro, cro, vro, vlo
- Bru, tru, sru, slu, dru, cru, vru, vlu

Exercícios de Dicção

- Tagarelarei
- Tagarelará
- Tagarelará
- Tagarelaremos
- Tagarelareis
- Tagarelarão

Vícios de Linguagem

- ***Sons ou Trejeitos Estranhos***
 - Aspirar o ar enquanto fala
 - Apertar ou estalar os lábios
- ***Expressões Repetidas ('muleta')***
 - Veja bem.../ É.../ Né!?!.... Daí... Então... Entende.....

Vícios de Linguagem

- *Expressões de outro planeta*
 - A nível de... / Houveram (existir)
 - As mulheres enquanto fêmeas
 - Para MIM *fazer* (verbo infinitivo)
 - MIM não conjuga verbo!
 - SEJE ????? / MENAS ???
 - Mulheres falam OBRIGADA (e não obrigado!)
 - Gerundismo (*vou estar resumindo* este tópico..!!!!)

Vícios de Linguagem

- ***Erros comuns (mudança de significado)***
 - **Ir / vir ao encontro de...(concordância)**
 - Este curso vem AO encontro DAS competências para o RI.
 - **Ir / vir de encontro a ... (discordância)**
 - A sua resistência às mudanças vem DE encontro aos esforços dispensados na implantação deste sistema.

O Vocabulário

- **A escolha do vocabulário ideal:** não é riquíssimo e sofisticado, e muito menos pobre e vulgar.
 - **O vocabulário pobre**
 - Número reduzido de palavras
 - Não permite a concatenação eficiente do pensamento
 - **O vocabulário sofisticado**
 - O ouvinte não está interessado em palavras difíceis

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **O vocabulário técnico ou profissional (hermético)**

Ex.: “Economês” : PIB, renda “per capita”, função consumo, volatilidade.

- **O melhor vocabulário**

- Adequado a qualquer ouvinte (especialistas, operários, estudantes, donas-de-casa)
- Conceito de simplicidade: clareza das ideias
- Versatilidade: admiração de todos

Qualidades do Orador para Falar Melhor

- **Como desenvolver o vocabulário (praticar)**
 - Leitura/ Palavras cruzadas
 - Ouvir bons oradores / pessoas cultas
- **Vigiar a leitura**
 - Ler um bom livro (dicionário)
 - Construir frases (nova palavra)
 - Utilizá-la nas próximas conversas e redações

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **A expressão corporal**
 - Gestos possuem significados (comunicação não verbal)
 - Posição dos pés e das pernas
 - Movimento do tronco, braços, mãos e dedos
 - Postura dos ombros, balanço da cabeça
 - Contrações do semblante e a expressão do olhar

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **A naturalidade do gesto (evitar)**
 - Mãos nos bolsos
 - Braços nas costas ou cruzados/ apoiados na mesa
- **Postura do corpo (evitar)**
 - Excesso de humildade (curvado para frente)
 - Olhar por cima do auditório (arrogância)
 - Cruzar os braços (desafiador/ espera/ ou é só frio???)
 - Pernas cruzadas em frente ao corpo
 - Mãos (gestos obscenos)

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **A posição das pernas**
 - Mecanismo de Defesa
 - Movimentação desordenada das pernas (falta de experiência e de segurança)
 - Recuar
 - Afastar lateralmente as pernas
 - Apoiar o corpo, ora sobre a perna esquerda, ora sobre a direita

**Ficar de frente para o auditório!
Equilíbrio do corpo. Apoio sobre as duas pernas.**

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **O movimento das mãos**
 - *Qual a posição inicial ou de descanso para os braços e mãos?*
 - Braços ao longo do corpo
 - Braços à frente do corpo (linha da cintura)
 - Comportar-se da forma que julgar mais natural
 - Gestos das mãos: expressivos (evitar exageros/repetições)

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **O guarda-roupa**
 - Analisar a ocasião (contexto)
 - Tipo de Público
 - Sobriedade
- **Aparência pessoal (higiene)**
 - Cabelos
 - Roupas
 - Transpiração/ mau hálito

Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **Treinamento do jogo fisionômico**
 - Treinar movimentação!!
 - Não ficar parado no mesmo lugar!
 - Não dar as costas para o público!!
 - Observe expressões fisionômicas de:
 - Bons atores, bons oradores, palestrantes
 - Utilizar câmera de vídeo ou espelho (avaliação)
 - Avaliação dos colegas (desempenho)

Contato Visual

- Verificar comportamento da plateia
 - Interesse, concordância, resistência
 - Evitar exclusão, desinteresse de parte do público



Qualidades do Orador para Falar Melhor

Espírito Observador



Recomendações para Controlar o medo de Falar em Público

- **A síntese**
 - Tarefa difícil (perseguir com obstinação)
 - Resumo (repetir a agenda)
- **O conhecimento**
 - Quanto mais enraizado estiver o conteúdo, maiores serão as chances de sucesso
 - Técnica da oratória não será útil se você não tiver o que dizer

Finalizando...

- Como fazer uma apresentação
 - Elaboração da apresentação
- O medo de falar em público
 - Exercícios de dicção
 - Qualidades do orador para falar melhor



- **E se o meu tema for igual ao do colega?**
 - **Vídeo: chapeuzinho vermelho**



1) A linha mestra

- Podemos pensar na linha mestra como um cabo-forte...
- Você prenderá todos os elementos da ideia que está desenvolvendo.



Um exercício:
Qual frase lhe parece mais cativante?

1) “Eu gostaria de compartilhar com vocês algumas experiências que vivi durante a viagem que fiz recentemente à cidade do Cabo, depois fazer algumas observações sobre a vida na estrada”



**Um exercício:
Qual frase lhe parece mais cativante?**

2) “Em minha recente viagem A Cidade do Cabo, aprendi algo novo com relação à estranhos: quando se pode confiar neles e quando não se pode fazer isto de jeito nenhum. Quero dividir com vocês duas experiências muito distintas que vivi.”

**Não seja previsível...
provoque a platéia!**



1) Como definir minha linha mestra?

A linha mestra traça o destino.

- Conheça ao máximo seu público
- Tempo X Conteúdo



2) O jeito errado.

- Condensar todas as informações
- Dedicar menos tempo a cada uma delas

3) O jeito certo.

- Falar menos pontos (mais tempo p/ cada ponto)
- Corte o que não for necessário
- Fale cada assunto de maneira realmente significativa.



4) Da linha mestra à estrutura:

- **Introdução** - o que será exposto
- **Contexto** - Por que a questão é relevante
- **Conceitos principais**
- **Implicações práticas**
- **Conclusão**
- ***Resposta: O que? E daí? E agora?***



5) O Checklist

- O assunto me apaixona?
- Ele provoca curiosidade?
- Ele faz diferença para a plateia?
- Minha palestra é um presente ou um pedido?
- As informações são novas ou já conhecidas?
- Eu consigo explicar o tema, com os exemplos necessários, no tempo concedido?



5) O Checklist

- Conheço o assunto suficiente para que a palestra valha o tempo dos ouvintes?
- Tenho a credibilidade necessária para falar do assunto?
- Quais são as 15 palavras que resumem minha palestra?
- Não exponha nada pelo qual não estiver apaixonado.



Referência bibliográfica

Anderson, C. TED TALKS, 2016.

Polito, R. ASSIM É QUE SE FALA.