

7 dicas para não surtar durante a apresentação de trabalhos



A apresentação oral de trabalhos, como a etapa de defesa de um TCC ou de qualquer outro projeto, seja de natureza científica ou acadêmica, costuma ser considerada, por muitos, como a pior e mais desafiadora.

A questão é: você estará apresentando um trabalho, resultante de meses ou até anos de estudo, a uma banca com nomes influentes e importantes do mercado de trabalho e, ainda por cima, a um público, muitas vezes, desconhecido.

E aí? Deu um frio na barriga? Se sim, saiba que é extremamente comum o nervosismo em apresentações orais de trabalho! Mas você precisa deixar de lado a vergonha e a timidez, criar coragem e, com confiança, defender bem o seu trabalho.

Respire fundo e confira essas 7 dicas

1 – Prepare, com antecedência, o conteúdo visual da apresentação.

Sim, nós sabemos: você, mais do que ninguém, sabe sobre cada vírgula do seu trabalho, mas dominar a parte visual da apresentação também é essencial.

Estude a ordem dos slides, evite uma grande quantidade de textos nele e use imagens interessantes.

Pode parecer que não, mas uma imagem pode ser bem mais autoexplicativa que um longo parágrafo sobre um determinado tema.

2 – Ensaie, ensaie e... Ensaie!

Para a defesa oral da sua pesquisa ou do seu TCC, comece a ensaiar com dias de antecedência e várias vezes ao dia.

Não precisa de uma “fórmula” de apresentação, afinal, na hora, com o nervosismo e a ansiedade, seu texto não sairá 100% igual ao que foi ensaiado.

O ensaio da apresentação, entretanto, garantirá uma maior segurança e tranquilidade na hora de defender o seu projeto.

Vá por mim: você terá domínio total do conteúdo dos slides e, mesmo que saia um pouco diferente do ensaiado, o texto, simplesmente, irá fluir!

3 – Fique ligado no tempo de apresentação!

Defender um trabalho dentro do tempo estipulado pela banca é essencial para se obter uma boa nota!

Para isso, selecione os conteúdos e temas a serem abordados durante a apresentação com antecedência e cronometre o texto oral durante os ensaios!

Lembre-se de que na hora você, provavelmente, estará mais nervoso, então tente deixar uma "folga" de tempo (1 ou 2 minutos) para possíveis imprevistos.

4 – Cuidado com a postura e com o “andar pra lá e pra cá”

Parecer uma barata tonta na hora da apresentação não é legal. Para controlar gesticulações excessivas, use a técnica dos jornalistas de TV: segure uma caneta.

Pode parecer uma dica “besta”, mas ajuda bastante! Mantenha uma postura elegante e vá com vestimentas adequadas à situação e nada de ficar “andando pra lá e pra cá”, ok?

5 – Analise bem as perguntas da banca antes de respondê-las

A banca examinadora, provavelmente, fará perguntas após o término da sua apresentação oral de defesa do trabalho. Pode parecer impossível, mas, respire fundo, e escute a cada pergunta com atenção.

É aí que você mais precisa defender seu trabalho com maestria. Dominar o conteúdo é mais do que essencial, mas a forma como você irá responder à banca também poderá contar muitos pontos ao seu favor.

Formule a resposta em sua cabeça, responda com calma e não se desespere!

6 – Não leia os slides

Ler o slide, às vezes, é uma grande tentação que pode matar a sua apresentação oral. O slide deve ter frases, textos curtos e/ou palavras-chave que servirão de auxílio durante a defesa do seu trabalho.

Só leia em casos de citações ou se, realmente, der um branco total na hora, devido ao nervosismo. O slide deve servir para “nortear, “orientar” a sua apresentação e não para ser TODA a sua apresentação.

Use-o como uma ferramenta de “insights”, isto é, como algo que lhe ajude a lembrar o tema sobre o qual deverá falar.

7 – Descanse e se alimente bem

Na hora de apresentar um trabalho, o corpo pode falar mais alto! Nervoso, você não consegue dormir e se alimentar bem um dia antes e no dia da apresentação, então, o que acontece?

Você começa a suar frio, ficar tonto, a pressão cai e você fica à beira de um ataque de nervos! Para evitar que esse caos aconteça, garanta um bom descanso e se alimente de comidas leves.

Às vezes, deixamos de comer por conta do nervosismo e isso só piora a situação! Eu sei que é complicado, mas você precisa comer e dormir bem, viu?



Facilite o gerenciamento de trabalhos científicos

SAIBA MAIS

Even3

Avaliação de Trabalhos Científicos

Nome	Data	Descrição do trabalho científico	Status	Ações
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

(https://www.even3.com.br/como-funciona/trabalhos-cientificos?utm_source=blog&utm_medium=cta&utm_campaign=trabalho)