

---

# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	8
<b>Introdução</b> .....	12
<b>Análise da origem do medo de falar em público</b> .....	14
<b>FASE DOS PREPARATIVOS</b> .....	19
<b>Cuidados com o traje</b> .....	20
Caimento, ajustes e cores.....	23
Traje masculino.....	23
Traje feminino.....	24
<b>Cuidados com a postura</b> .....	25
Mantenha a coluna ereta.....	26
Mantenha a cabeça reta.....	26
Gesticule com coerência.....	27
Tenha um aperto de mão confiante.....	29
Não cruze os braços.....	30
Não corrija as pessoas em público .....	31
Não masque chicletes.....	32
<b>Como aumentar seu carisma</b> .....	32
Sorria com sinceridade.....	34
Demonstre estar feliz .....	35
Elogie com sinceridade.....	36

Olhe nos olhos das pessoas.....	37
Chame as pessoas pelo nome .....	38
Demonstre humildade.....	39
Elabore uma lista de porquês de sua vida .....	40
Escute os interlocutores com atenção .....	43
Incentive as pessoas a falarem de si mesmas.....	44
Mostre suas mãos .....	45
Fique atento à linguagem corporal do interlocutor ..	46
Não critique e não reclame.....	51
Não conte histórias tristes.....	54
<b>Como aumentar sua persuasão .....</b>	<b>55</b>
Fórmula de amizade segundo Jack Schafer .....	56
Fórmula de amizade segundo Breno Dores.....	62
<b>ORATÓRIA:</b>	
<b>ELOQUÊNCIA, RETÓRICA E NATURALIDADE.....</b>	<b>69</b>
<b>Deslocamento e apresentação .....</b>	<b>71</b>
Faça uma visão panorâmica da plateia.....	72
Faça perguntas genéricas .....	72
Agradecimentos .....	74
Faça uma breve apresentação de si.....	74
Apresente resumidamente o conteúdo .....	75
Conteúdo principal.....	76
Encerramento.....	78
<b>Como montar um material para apresentação .....</b>	<b>80</b>
<b>Falar em pé ou falar sentado .....</b>	<b>82</b>

<b>Regra dos 3 segundos</b> .....	83
<b>Destaque as partes importantes falando em negrito, sublinhado, itálico</b> .....	84
<b>Destaque as partes importantes falando rápido ou pausadamente</b> .....	85
<b>Diga todas as palavras por inteiro</b> .....	85
<b>Silêncio estratégico</b> .....	87
<b>Educação do corpo</b> .....	88
<b>Crie um estilo de fala</b> .....	89
<b>Aprenda a contar piadas</b> .....	91
<b>Aprenda a contar histórias</b> .....	92
<b>Uso das figuras de linguagem</b> .....	93
<b>Falando de improviso</b> .....	95
<b>Esquecimento da fala ou branco</b> .....	97
<b>Cuidados com temas polêmicos</b> .....	98
<b>Oratória em entrevistas de emprego</b> .....	100
<b>Oratória em mídias sociais</b> .....	101
<b>Oratória em provas orais de concursos públicos</b> .....	109
<b>DESLOCAMENTO E DESPEDIDA</b> .....	126
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	130