

Síntese Autoscopia



Questões frequentes



- Qual a postura adequada em frente a um grupo?
 - Como transmitir a informação?
 - Quais os movimentos correctos e qual a colocação das mãos?
 - Como gerir correctamente o contacto ocular
 - Como é que as suas palavras fluem quando fala?
- 

Mecânica da apresentação:



- Manter-se do lado esquerdo da sala
(relativamente aos participantes)
 - Procurar estar sempre virado para a audiência
(evitar gestos que dificultem a visualização)
 - Construir um triângulo imaginário
(boa visibilidade para todos os participantes)
 - Regra do ombro direito
 - Regra do pé esquerdo
- 

Conselhos práticos:



- **Individualização dos participantes**
(sempre que souber o nome de uma pessoa, utilize-o)
- **Procure obter reconhecimento da audiência**
(evitar confrontos e obter empatia)
- **Procure sorrir**
(cria um sentimento confortável na audiência)
- **O que fazer com as mãos**
(manipulam/influenciam os olhos da audiência, nunca esconder as mãos)
- **Respire entre frases**
(e não durante as mesmas)
- **Projecte a sua voz**
(projecte-a para o fundo da sala, sempre que quiser realçar uma ideia, eleve-a um pouco)

Conselhos práticos:



- **Postura e movimento**
(movimentos direccionados)
- **Gestos e expressões faciais**
(entusiasmo e naturalidade)
- **Voz**
(varie o tom, volume e ritmo)
- **Comunicação visual**
(3-6 segundos (1-2 frases) com cada ouvinte)
- **Linguagem e pausas**
(breve e objectivo – pausas para interagir – criar imagens)
- **Humor**
(introduza histórias pessoais, observações ou exemplos humorísticos apropriados)

Erros comuns:



- Falar sem parar;
 - Assuntos não adequados à audiência;
 - Sobrecarga de informação;
 - Linguagem demasiado técnica;
 - Fraca preparação;
 - Falta de prática no discurso;
 - Aspectos que distraem (visuais, verbais (o que ouvem) e orais (como ouvem));
 - Ritmo inadequado;
 - Ausência de contacto visual;
 - Falta de entusiasmo.
- 