

SUMÁRIO DO PROJETO:

Para seu primeiro projeto de discurso, você se apresentará aos outros associados do clube e irá fornecer informações sobre seu si, seus interesses e ambições. Pratique seu discurso para seus amigos ou familiares e se esforce para estabelecer contato visual com as pessoas de sua audiência. Você poderá usar suas anotações durante o discurso, se assim desejar. Leia todo o projeto antes de preparar seu discurso.

OBJETIVOS:

- ▶ Começar a discursar perante uma audiência.
- ▶ Descobrir as competências de comunicação que você já possui e as competências que possam necessitar de cuidados.

Tempo: Quatro a seis minutos

QUEBRE O GELO

Você já teve a oportunidade de ouvir os discursos de associados do clube e provavelmente já participou no Table Topics. Essa é a sua oportunidade de fazer seu primeiro discurso preparado e “quebrar o gelo.”

A melhor forma de iniciar sua experiência de comunicação é falar sobre um assunto conhecido - você mesmo. É claro que esse assunto é amplo demais para uma breve apresentação de quatro a seis minutos. Você precisa encurtá-lo ao selecionar três ou quatro aspectos interessantes de sua vida fornecendo aos outros associados do clube, informações e conhecimentos de você como um indivíduo. Esses aspectos podem incluir seu local de nascimento, sua educação ou sua família. Você pode explicar como você conseguiu seu emprego atual e contar à audiência algo sobre suas ambições. Ou você pode explicar o efeito de um acontecimento de sua juventude na sua vida. Uma oradora usou vários chapéus conforme discursava sobre sua vida. Ela usou um chapéu de motorista ao falar sobre levar seus filhos para suas atividades, um chapéu de bombeiro ao discutir as crises ou “incêndios” que ela encontra diariamente em seu trabalho e um chapéu de chef conforme falava sobre seu amor pela cozinha.

Uma vez definidas suas ideias em sua mente, transforme-as em uma história, como se a estivesse contando a um grupo de amigos. Compartilhe experiências pessoais significativas. Quanto mais pessoal for seu discurso, melhor será o relacionamento entre você e a audiência.

INTRODUÇÃO, CORPO E CONCLUSÃO

Como qualquer boa história, seu discurso precisa de uma introdução e conclusão claras. Crie uma frase de abertura interessante que capte a atenção da audiência. Decore-a, se necessário, e use-a mesmo que uma ideia melhor lhe ocorra um pouco antes de você começar a discursar. Depois, planeje um bom final e decore-o, também. Uma introdução e um final decorados ajudam você a

começar e terminar seu discurso com confiança e facilidade.

Em qualquer discurso, é preferível escolher algumas ideias principais (três ou quatro, no máximo) e enfatizá-las usando exemplos, histórias ou relatos. Se você simplesmente disser um fato e depois continuar, grande parte de sua audiência não entenderá a ideia. Você deve fazer uma afirmação, reforçá-la novamente em palavras diferentes, ilustrá-la e depois apresentá-la mais uma vez para que seja claramente

entendida. Essa é uma boa competência a adquirir. Escolha suas ideias e ilustre-as com atenção. Informação a mais pode sobrecarregar a audiência.

Uma introdução e um final decorados ajudam você a começar e terminar seu discurso com confiança e facilidade.

Se você achar que precisa de anotações, escreva uma breve descrição do discurso em cartões de anotação, que você poderá colocar na tribuna. Consulte-os somente quando precisar. Lembre-se, você está discursando, e não lendo. Muitos oradores começam escrevendo o discurso todo, depois o dividem em partes, com uma palavra-chave para cada parte, e finalmente escrevem somente as palavras-chave em um cartão.

SE PREPARANDO

Agora seu discurso está pronto, mas você está pronto para apresentá-lo? Pratique seu discurso até se sentir confortável com ele. Você não precisará decorar o corpo do discurso, pois você já sabe tudo sobre o assunto. Como dito antes, você deve decorar a abertura e a conclusão.

Apresente o discurso a um familiar, um amigo ou ao seu mentor Toastmasters. Peça comentários. Eles poderão dar sugestões úteis. Se tiver um gravador de áudio, grave seu discurso e ouça com atenção, fazendo todas as melhorias necessárias. Usar um gravador é uma das melhores formas de melhorar sua competência de comunicação.

Ao invés de pensar sobre esta apresentação como um discurso, pense nela como uma conversa com um grupo de amigos, compartilhando informações de interesse. Não tenha medo da audiência. Eles já experienciaram os mesmos sentimentos que você está a sentir. Eles querem que você tenha sucesso e estão prontos a ajudá-lo!

A aparência é importante. Esteja com uma imagem cuidada e bem vestido para sua apresentação. Quando o visual está certo, você se sente bem consigo mesmo. Você irá esquecer sua aparência e se concentrar em seu discurso. Você terá maior confiança pois sabe que fez uma boa primeira impressão com a audiência.

APRESENTANDO SEU DISCURSO

Uma vez que você preparou e praticou seu discurso, relaxe. O nervosismo é comum em todos os oradores, independentemente de sua experiência. Na verdade, você pode colocar essa energia do nervosismo ao trabalho ao utilizá-la para adicionar entusiasmo à sua entrega. Ninguém irá notar um leve tremelique em sua voz, e ele logo desaparecerá, conforme você se envolver com o que você está dizendo. (Encontre mais informações sobre controlar o nervosismo na página 79.)

Ao ser apresentado, respire fundo e expire lentamente. Isso fará com que sua voz soe mais natural e ressoante. Comece olhando ao Toastmaster e dizendo: "Estimado/a Toastmaster,"

depois olhe para a audiência e diga: "Senhoras e senhores..." ou "Caros colegas e visitantes..." pause, depois comece com sua abertura decorada.

Ao falar, estabeleça contato visual com vários elementos da audiência, olhando primeiro diretamente a uma pessoa por alguns segundos, depois olhe para outra, para que as pessoas se sintam incluídas no seu discurso. Conforme você faz isso, olhe

periodicamente no controlador de tempo. Se o sinal vermelho surgir enquanto você está discursando, chegue de forma sutil à sua conclusão e encerre rapidamente. Observe os limites de tempo sempre que você discursar.

Não se preocupe sobre o que você fará com as mãos. Deixe-as ao seu lado se isso o deixar mais confortável. Você terá oportunidades de praticar os gestos mais tarde.

Termine com sua conclusão decorada. Alguns oradores dizem "obrigado" no final para mostrar para a audiência que eles terminaram, mas não é necessário. Em vez disso, após dizer suas considerações finais, acene para o Toastmaster e diga: "Estimado/a Toastmaster" e desfrute os aplausos.

Não tenha medo da audiência. Pense neles como amigos que desejam seu sucesso e estão prontos a ajudá-lo.

SUA AVALIAÇÃO

Após terminar, você provavelmente começará a se avaliar mesmo antes de voltar ao seu lugar. Você pode achar que deixou algumas das melhores partes para trás. Todo orador acha isso. Apenas se congratule de ter concluído seu primeiro discurso, depois escreva as coisas que você fez bem e as que você deseja melhorar para tornar seu próximo discurso ainda melhor.

Para ajudar em sua autoavaliação, um associado experiente do clube teve a tarefa de avaliar seus esforços. Antes da reunião começar, dê este manual ao seu avaliador para que ele possa fazer anotações na página de avaliação deste projeto. Isso lhe dará um registro permanente sobre seu progresso. Se você deseja que o avaliador observe alguma coisa específica, informe-o com antecedência.

Peça comentários adicionais a outros associados após a reunião (alguns podem fornecer breves comentários por escrito durante a reunião). Alguns desses comentários podem não ser úteis para você, mas deve considerá-los cuidadosamente. Lembre-se, cada avaliação é uma opinião de como aquela pessoa percebeu você e sua apresentação. Essas opiniões geralmente (mas nem sempre) são úteis para seu autodesenvolvimento.

CHECKLIST DO ORADOR

- ▶ Leve este manual para a reunião sempre que você estiver agendado para discursar.
- ▶ Reveja sua apresentação com seu mentor.
- ▶ Fale sobre qualquer ponto especial com seu avaliador antes de começar seu discurso.
- ▶ Dê seu manual ao avaliador antes de iniciar o discurso, para que ele possa fazer comentários por escrito sobre seu desempenho.
- ▶ Peça ao Vice-presidente de Educação que rubrique o Registro de Conclusão dos Projetos após ter concluído cada projeto. Isso lhe dará crédito para o reconhecimento Comunicador Competente.
- ▶ Não se sinta desencorajado se seu avaliador não entender sua ideia. Os avaliadores possuem vários graus de experiência em comunicação, e as avaliações são competências que se aprendem fazendo, da mesma forma que o discurso.
- ▶ Se ainda não o fez, leia a *Effective Evaluation* (Item 202). Isso o ajudará a compreender como obter o melhor resultado em seu programa Toastmasters.

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO PARA **QUEBRE O GELO**

Título _____

Avaliador _____ Data _____

Nota ao Avaliador: Neste discurso, o novo associado irá se apresentar ao clube e começar a discursar perante uma audiência. O discurso deve ter uma introdução, corpo e conclusão claros. O orador foi orientado a usar as anotações se necessário e a não se preocupar com os gestos. Seja encorajador e aponte os pontos fortes do orador enquanto gentilmente menciona as áreas que podem ser melhoradas. Se empenhe para que o orador aguarde com expectativa pelo seu próximo discurso. Sua avaliação deve ajudar o orador a se sentir satisfeito por se juntar ao Toastmasters e apresentar este discurso. Além de sua avaliação verbal, por favor, responda às perguntas abaixo.

- ▶ Que pontos fortes o orador já possui?

- ▶ Quão bem a audiência conseguiu conhecer o orador?

- ▶ O discurso mostrou preparo adequado?

- ▶ O orador falou de forma audível e com clareza?

- ▶ O discurso teve uma introdução, corpo e conclusão definidos?

- ▶ Comente sobre o uso de anotações pelo orador.

- ▶ O que poderia o orador ter feito de forma diferente que teria melhorado seu discurso?

- ▶ O que você gostou na apresentação?