



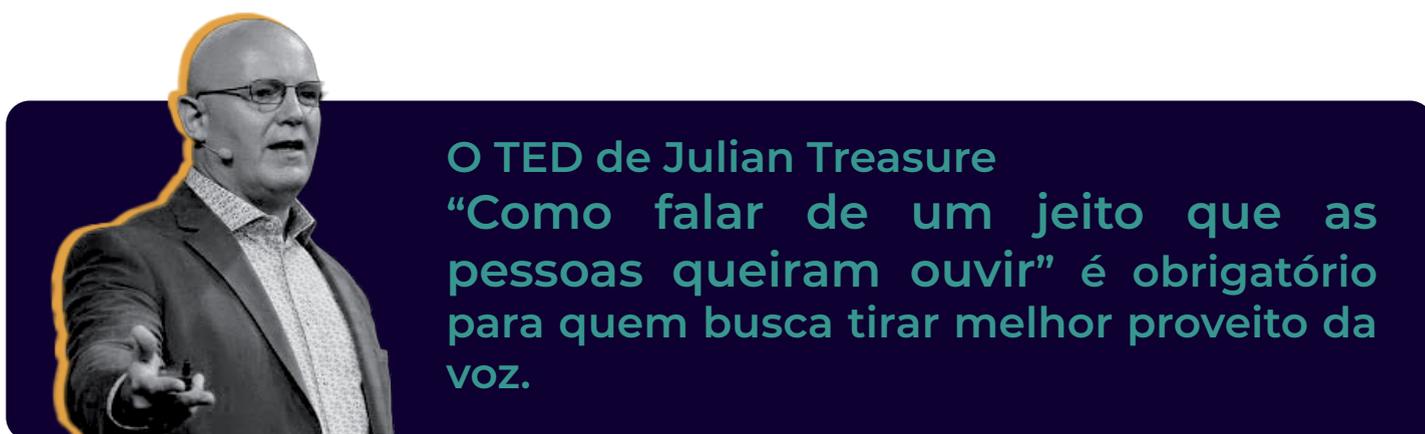
# COMO GARANTIR O BOM DESEMPENHO DA MINHA VOZ?

comunica   
de propósito



# Como garantir o bom desempenho da minha voz?

Sua voz reflete sua personalidade: ela pode salvar ou acabar com uma apresentação. As palavras assumem significados diferentes em épocas diferentes e em situações diferentes. Grande parte da força daquilo que dizemos está na maneira como dizemos. É possível identificar e melhorar em quatro características sua voz: **tom, timbre, volume, clareza**. Você pode ser bom em algumas e precisar melhorar em outra. Faça um esforço para **mover seus lábios**. Isto ajudará o ouvinte a entender o que você está dizendo, mesmo se ele não puder ouvi-lo bem.



Utilizar os silêncios e as pausas. Às vezes, o **silêncio** pode ser mais eficaz do que as palavras. Uma pausa curta pode parecer um longo período para o orador, mas para o ouvinte é uma oportunidade de absorver a informação ou acordar caso tenha adormecido.



## EVITE

### **Titubeio :**

prejudica a imagem do orador. O receptor associa ao titubeio à insegurança de personalidade.

### **Velocidade inadequada de entoação:**

muito lenta ou muito rápida influi na comunicabilidade. A velocidade ideal é conseguida com a prática.

### **Pronunciar expressões batidas:**

cuja única função é preencher a lacuna de um titubeio. Exemplos: 'né', 'hum', 'ahn', 'tipo', 'ééé', 'daí'.

### **Má dicção:**

é a pronúncia inadequada dos fonemas, que não resultam nítidos ao ouvido do receptor. Se tem dificuldade com algumas palavras, substitua-as.

### **Problemas de qualidade da voz:**

fanhosa, muito aguda ou muito grave.

### **Volume:**

muito fraco ou muito intenso da voz.



# EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO VOCAL DO JULIAN TREASURE

(Constam na palestra TED no minuto 8)

- 1 Braços para cima. Inspire e expire profundamente;
- 2 Aquecer os lábios pronunciando ‘bóbóbóbó’
- 3 Aquecendo lábios fazendo igual bebês ‘bruuuu’
- 4 Abrir bem a boca a pronunciar ‘lálálálá’
- 5 Enrolar a língua e fazer ‘raaaaaaaaaaaaaa’
- 6 Fazer uma ‘sirene’ indo do i para o ó



Tomem água após os exercícios de aquecimento. Aliás, água, suco de laranja sem açúcar e maçã são ótimos aliados da voz. Café, açúcar e álcool são inimigos. Evite-os antes das apresentações.



# COMO DEMONSTRAR SEGURANÇA

Sua voz, suas expressões faciais e sua postura demonstram o quanto você está seguro diante de uma apresentação. Porém, cuidado para não confundir excesso de segurança com agressividade. Confira na tabela abaixo alguns sinais de insegurança, segurança ou agressividade:

	VOZ	rosto	postura
<b>insegura</b>	Suave demais  Pausas frequentes e titubeios	Foge do contato visual  Expressão de medo	Mexe nas coisas e contorce as mãos ou coloca nos bolsos  Quando em pé, alterna o centro de gravidade
<b>segura</b>	Volume normal  Fluência uniforme com pausas pensadas	Contato visual direto e aberto  Feição amigável	Mãos ao lado do corpo, acompanhando a fala  Postura ereta, mas leve
<b>agressiva</b>	Mais alta que o necessário  Fala aceleradas	Olhar arregalado  Falta de expressão	Punhos fechados e apontando o dedo  Postura rígida