



COMO LIDAR COM O MEDO?

comunica 
de propósito



COMO LIDAR COM O MEDO?

Depois de entender que o **medo é uma reação biológica**, identificar as causas é o próximo passo. Você sempre se sentiu acanhado para falar em público? Desde criança? Ou você foi uma criança muito extrovertida até que alguns eventos específicos ocasionaram mudanças do seu comportamento? Avalie se algum destes pontos pode ter relação com o medo de se expor:

Medos na infância:

experiências marcantes de rejeição e sofrimento no relacionamento interpessoal, ou padrões exagerados de perfeição, superproteção e/ou isolamento dos contatos sociais;

Perfeccionismo excessivo:

pessoas tendem a se cobrar demais, não admitem ter erros e esse grau de exigência é refletido em um alto nível de ansiedade. O medo principal na fobia social é o de ser o centro das atenções e expor suas fraquezas e, assim, ser considerado um incapaz ou bobo pelas outras pessoas.

Timidez:

problema comum de pessoas introvertidas. Conforme elas crescem, tentam passar menos tempo socializando com outras pessoas, o que vai aumentando sua fobia social. Ao contrário das pessoas extrovertidas que desenvolvem mais suas habilidades sociais e de relacionamento.

Para casos mais graves, existem tratamentos que vão desde terapia, treinamento de habilidades sociais ou hipnose. Mas para os casos menos críticos, nos quais a dificuldade de se expor é focada em momentos pontuais, trata-se de uma habilidade treinável que pode ser aprendida e controlada.



LEMBRE-SE:

Você tem dois compromissos principais para falar bem em público: ter domínio do assunto e manter sua autenticidade!

Falar bem é ter o que falar! Se você não domina o assunto, nenhum treinamento de oratória fará com que você controle o nervosismo. Partiremos do princípio de que você domina o tema, então, siga os próximos 5 passos:

- 1** **Controle seus pensamentos. Substitua pensamentos negativos e pessimistas por pensamentos positivos e externe isso.**
- 2** **Ao sentir os efeitos do medo, fale em voz alta frases como: “Thais, você sabe que esses efeitos são biológicos e que logo passarão, você consegue superar isso”.**
- 3** **Treine! Domine o assunto, tenha o roteiro da apresentação na cabeça. Não seja refém do despreparo. Apresente-se para pessoas de sua confiança.**
- 4** **Repasse os principais pontos em voz alta e repare suas expressões. Filme e assista sua apresentação. Note se sua imagem está adequada e se você transmite confiança. Faça esse exercício algumas vezes e veja o que precisa melhorar.**
- 5** **FALE DEVAGAR. Uma das dicas para lidar com o medo de falar em público é falar devagar e com calma, assim o cérebro recebe informação de segurança.**



Posso fazer mais alguma coisa?

Sim, você pode reconhecer melhor suas emoções e necessidades!

... PASSO 1

Reconhecer **o que você está sentindo** diante da situação. Diante de uma plateia (presencial ou virtual) **você pode sentir diferentes emoções:**

Aflição
Ansiedade
Desconforto

Insegurança
Preocupação
Tensão
Vergonha

... PASSO 2

Identificar o que é necessário para controlar a emoção ou minimizar o que você está sentindo:

Apoio (ser ajudado)
Confiança
Empoderamento

Equilíbrio
Organização
Segurança
Tranquilidade

Dependendo das necessidades identificadas você perceberá que **para DRIBLAR o nervosismo é preciso entender e cuidar de suas CAUSAS**. Quanto mais seguro estiver, menos as emoções relacionadas ao nervosismo irão se manifestar.

Ainda não me sinto seguro, posso fazer mais alguma coisa?

Sim, você pode empoderar seu corpo!

Sabemos que **nossa mente exerce poder sobre nosso corpo**, mas será que o inverso é verdadeiro? Será que ao mudarmos nossa postura é possível mudar a forma como pensamos ou como nos sentimos?

A psicóloga social **Amy Cuddy** tem promovido pesquisas para comprovar que a **linguagem corporal molda quem somos**.

A linguagem corporal afeta não só a maneira como os outros nos veem, mas como nos vemos.

Está nervoso? Finja que está confiante! Mas como fazer isso?

Em um dos TED´s mais assistidos de todos os tempos, Amy demonstra como fazer a postura do poder pode nos ajudar a ter confiança mesmo quando não nos sentimos confiantes. **Empodere seu corpo e SEJA mais confiante. Faça a pose do poder por 2 minutos** (lembre-se de que ir à academia duas vezes por ano não resolve, tem que ter consistência) e sinta a diferença!

