

Checklist

de apresentações

Vai falar **em público**? Então use este checklist para ter certeza de que está seguindo as **melhores práticas** das apresentações ao vivo.

PREPARAÇÃO

- Criei um roteiro de apresentação que traz uma sequência lógica para os argumentos.
- Pensei em uma forma cativante de começar a apresentação.
- Ensaiei bastante e sei que minha performance transmite naturalidade e confiança.
- Não vou ler um discurso escrito previamente nem vou consultar os meus slides para conduzir as ideias.
- Meus slides, inclusive, possuem muito pouco texto e servem apenas para ajudar o público a entender melhor.
- Mas se necessário, preparei anotações para levar para a apresentação. Não há problema em olhar discretamente para uma “cola”.
- Pensei em uma forma cativante de encerrar a apresentação.

QUESTÕES TÉCNICAS

- Se é um local grande, perguntei aos organizadores se há microfones e sistema de som para que todos possam ouvir. Além disso, sei usar um microfone (distância em relação à boca etc.).
- Levei meus slides em um pen drive/HD externo ou enviei aos organizadores com antecedência.
- Testei a apresentação no local e sei que a projeção e o dispositivo que vai “rodar” os slides funcionam perfeitamente.
- Mesmo assim, consigo fazer minha apresentação sem slides, caso haja algum problema técnico (falta de eletricidade etc.).
- Se estou usando Windows, sei que ele não vai fazer uma atualização logo antes ou durante minha apresentação. Se estou usando Mac, sei que o sistema é compatível com os equipamentos do local.

ANTES DO EVENTO

- Tomei água para hidratar e preservar minha voz.
- Comi um lanche leve. Assim terei energia, mas não há risco de passar mal.
- Separei uma roupa discreta, sem exageros e que combina com o evento, local e público.
- Além da roupa, cuidei da minha aparência.

DURANTE A APRESENTAÇÃO

- Não vou dizer que estou nervoso(a) ou que não tive muito tempo para me preparar. O público não precisa de desculpas e sim da melhor apresentação que você possa fazer.
- Se vou contar uma história, não preciso anunciar antes. Posso começar imediatamente sem medo. O público vai entender e ainda vai prestar mais atenção.
- Não tenho medo de fazer pausas breves para organizar o pensamento. Posso até tomar um gole d’água se quiser.
- Não vou começar falando de min ou de minhas conquistas. Vou direto para a abertura que preparei.



Alguma dúvida?
Quer saber mais?
Fale conosco!

+55 31 2535 8154

contato@gruposseixas.com

www.gruposseixas.com