



Expressividade e oratória no universo *online*: 7 dicas para se sair bem no digital

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz
Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

Foto Freepik

Você já percebeu que as apresentações *online* se intensificaram nos tempos de pandemia, não é mesmo? A tecnologia que já era necessária, se tornou ainda mais presente no cotidiano das pessoas, seja em reuniões com a empresa, palestras, treinamentos, mas também na presença digital em *lives*, *webinars*, vídeos e outras interações feitas por meio de vídeos. Mas será que todos estavam preparados para essa mudança? A resposta é bem simples. Do mesmo modo que muitos enfrentam problemas para falar em público, no meio virtual não é diferente.

É importante ressaltar que a comunicação ocupa o primeiro lugar entre as principais *soft skills* necessárias para que um profissional atinja seu objetivo. Portanto, é crucial aprender a se comunicar nas variadas plataformas digitais.

1. Recupere a calma e mantenha-se positivo

A primeira dica é recuperar a calma. Sabemos que alguns sintomas não controlamos, faz parte dessa ansiedade natural com a situação de exposição. Mas se você der muito espaço ao medo, seu cérebro focará na preocupação e não no que realmente importa. Além disso, pode transmitir essa tensão para sua audiência, comprometendo sua credibilidade. Se concentre na mensagem que deseja passar, sem ficar julgando a si mesmo. A autocrítica pode ser pior que o hetero julgamento. Afinal, 87% dessas sensações de nervoso não são percebidas pela plateia, apesar de serem sentidas intensamente por você.

Vale ressaltar que os primeiros minutos de toda fala é acompanhado de uma descarga de cortisol e noradrenalina, desencadeando taquicardia, suor nas mãos, e vários outros sintomas; mas tudo isso tende a passar se você enxergar a situação a partir de uma perspectiva positiva, tirar o foco do problema e não se preocupar com esses sinais naturais. Nossa mente cria “monstros” sobre a comunicação digital, mais “feios” que a própria realidade da exposição ao gravar vídeos, fazer *Lives* e *webinars*, ou nas reuniões *online*. Não estou minimizando os riscos para sua imagem e carreira se a qualidade daquilo que você veicula não for boa. Mas, na verdade, fazer uma apresentação digital de impacto depende de boa tecnologia e do seu preparo e treino, assim como qualquer outra apresentação. Treinar e experimente situações de exposição digital para aumenta suas memórias positivas sobre essa situação. Se você fizer a lição de casa, o risco reduz.

Fique perto e conecte-se com a gente!

2. Prepare um roteiro

Antes de qualquer apresentação *online*, você precisa se preparar e ter um roteiro bem estruturado, com uma sequência de assuntos que se conectam entre si. Isso vale para qualquer tipo de interação digital. Mas você pode ainda se preparar mais para cada uma delas:

- Se a interação for uma entrevista, gravada ou ao vivo, por mais que você tenha um roteiro, terá que pensar e falar ao mesmo tempo. É, então, interessante repassar uma pauta antes para direcionar a conversa para o que você é expert e se propôs a conversar, sem ser surpreendido com assuntos que não são da sua área. Mesmo assim, você pode ser pego de surpresa por alguma questão que talvez não saiba responder. E está tudo bem em dizer que não sabe ou ainda não pensou sobre o que foi perguntado, ou ainda que não é de sua área de atuação, ok? Ninguém é obrigado a saber sobre tudo, principalmente quando não está diretamente ligado à sua prática.
- Se você irá conduzir sozinho seu vídeo ou *Live*, aí o roteiro apoia ainda mais, evitando erros de alinhamento ou ordenação que impactem na clareza da mensagem. Ensino várias formas de fazer um bom roteiro em nossos cursos, mas o importante é você escolher aquele que deixará você mais seguro. Pode ser um texto corrido para ser lido ou palavras-chave, ambos têm benefícios e riscos que falarei em outro artigo.

3. Faça simulados para se identificar com sua imagem

Muitos de nós ainda não estão acostumados a ver a própria imagem nos celulares e computadores. Por isso causa estranheza e acabamos rejeitando as primeiras vezes que assistimos nossa presença na internet ou vídeos. Clientes já chegaram para nossa consultoria com um mesmo material gravado 15, 20 vezes e dizendo ter detestado todas; ao assistir vi pontos positivos e ótimos materiais nesse volume de gravações.

Quando estiver treinando sua performance, grave e assista seus vídeos. Olhe para si com um olhar mais amoroso, veja os pontos positivos da sua comunicação e peça feedback a pessoas que tenham uma opinião imparcial e verdadeira. Ou seja, que sejam sinceras ao avaliar sua gravação, apontando os acertos, mas também identificando críticas construtivas. Busque ajuda de um profissional especializado: seu olhar clínico conseguirá ver detalhes e dar orientações que um leigo não consegue.

4. Impacte desde o início do seu material

Uma pesquisa divulgada pela Microsoft, em 2015⁽¹⁾ mostra que nosso tempo médio de atenção nos ambientes digitais é de apenas 8 a 12 segundos. Outras questionam esse tempo, mas o fato é: temos o poder de decisão se queremos assistir ou não um determinado conteúdo na internet e fazemos isso com muita rapidez. Por isso, para manter sua audiência até o final, é preciso utilizar recursos e estratégias, como por exemplo, iniciar o vídeo

com uma informação instigante e que deixe o telespectador curioso para continuar assistindo, dando espaço para interações e reflexões.

5. Se adeque a plataforma

As atitudes que o conduzirá ao longo de sua apresentação, dependerá da plataforma com a qual está lidando. Você precisa se portar adequando sua comunicação conforme cada veículo. Ao gravar um vídeo para uma entrevista de emprego ou para o LinkedIn, por exemplo, é necessário apresentar uma postura mais profissional adequada ao segmento que você está querendo conquistar; já em um vídeo sobre entretenimento, há liberdade para ser mais descontraído, natural e agir com mais espontaneidade.

6. Cuide da sua imagem

Não é porque você está atrás das câmeras que a imagem e performance deve ser deixada de lado. É fundamental que você esteja vestido de acordo com a atuação, contexto, assunto, público que você quer atingir. Os 5 segundos iniciais de uma interação *online* são tempo suficiente para que façam uma leitura sobre você – mesmo que equivocada. Mas se tiveram uma impressão diferente da que você queria, então pense cautelosamente nos pequenos detalhes para que sua aparência tenha tanto impacto quanto sua mensagem. Elementos como cabelo, maquiagem, vestimenta, acessórios, cenário e qualidade da gravação (áudio e vídeo) também devem ser levados em consideração. Observe esses vários detalhes para que a “primeira impressão” seja positiva.

7. Seja simpático, mas não force simpatia

Já ouviu falar em composição do 3 V's? Ao se apresentar no universo *online*, você precisa ter congruência para que não transmita um ar de falsidade e combinar: o **V**isual (seus gestos, sua face, movimentos e postura), o **V**ocal (entonação, ênfases, entre outros) e o **V**erbal (sua linguagem, mensagem, conteúdo).

Então, o que eu te digo é, saiba casar esses 3 V's, demonstrando expressões e tonalidades correspondentes a emoção da mensagem, que demonstrem conforto com essa situação e passe simpatia e agradabilidade ao internauta. A junção do que você diz e como diz é o que te fará um bom orador digital.

Bom, poderia escrever aqui ainda muitas páginas sobre como melhorar sua comunicação nos ambientes digitais. São muitas dicas que podem ser aproveitadas para fazer uma boa apresentação, não é mesmo! Falar para as câmeras, do celular ou computador, pode ser mais fácil do que parece, basta conhecer e praticar as técnicas de oratória para que o outro entenda exatamente o que você quer dizer.

Se você não tem muita experiência no assunto e gostaria de aperfeiçoar esses ensinamentos, te convido a conhecer o curso de “Expressividade e Oratória no Universo *Online*” que oferecemos aqui na Univoz, o Coaching de Speakers, e os cursos presenciais e apoiar você nessa jornada.

Ana Elisa Moreira-Ferreira
Diretora Executiva da Univoz
Fga. Ma. Coach e Consultora em Comunicação Humana

(1) <https://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>

Quer saber mais sobre aprimoramento da sua expressividade? Vem para a Univoz e faça o curso *online* “Expressividade e Oratória no Universo *Online*”, ou os cursos presenciais “Técnicas de Apresentação” e “Voz, Corpo e Expressão”. Inicie a sua Trilha de Aprendizagem em Apresentações de Alto Impacto, agregando outros trabalhos como os serviços de Coaching de Speakers e Direção Vocal com nossos consultores especialistas para se manter sempre atualizado.

Fique perto e conecte-se com a gente!

www.univoz.com.br