

Técnicas para efectuar uma boa Apresentação Oral

Rui Paulo Fonseca Lousã
rlousa@student.dei.uc.pt

Resumo

Descrevem-se de forma sintética as principais técnicas e cuidados que se devem ter na preparação de uma apresentação oral e durante esta.

Palavras chave

Apresentação oral, linguagem corporal na apresentação, linguagem oral na apresentação.

Introdução

Durante a nossa vida académica e profissional, por vezes recusamos fazer apresentações orais por nos sentirmos pouco a vontade em frente de grandes massas. Este artigo pretende resolver esse problema, descrevendo de forma simples e clara o que se deve fazer para preparar uma apresentação oral e como apresentá-la.

A preparação

A melhor forma de garantir uma boa apresentação é prepara-la bem, para isso aqui vão algumas dicas:

- Comece por fazer a lista dos objectivos da apresentação e dos principais pontos que pretende transmitir ao auditório.
- Escreva a apresentação numa folha de papel, como se estivesse a fazer um relatório. Lembre-se quem tem de ter sempre em conta a plateia que o vai ouvir, o tempo que tem disponível para fazer a apresentação e a finalidade desta. Releia depois a folha e retire tudo o que acha irrelevante para a apresentação.
- Se pretende fazer uma apresentação deve saber a maioria da informação que pretende transmitir ao auditório, por isso nunca leve uma folha escrita para ler, para além de em geral ser aborrecido para o auditório ouvir um orador a ler de uma folha, pode acontecer que ao meio da apresentação se distraia e perca o ponto onde ia na sua leitura ou então pode transmitir a ideia de estar pouco a vontade sobre o assunto. No caso de ter receio de se esquecer de alguma coisa, ou então da ordem que pretende falar dos assuntos, pode sempre usar “*cartões com tópicos chave*”, que contem basicamente palavras chaves (ou então um outro esboço), que o ajudem a lembrar de algo em específico.

Para aumentar o impacto do que se pretende transmitir pode sempre recorrer ao uso de acetatos (ou slides, caso o local onde vá efectuar a apresentação tenha condições para tal), no entanto a que seguir algumas regras na sua elaboração:

- Um slide deve conter a mínima informação possível, se fizer o contrário corre o risco de tornar o acetato difícil de ler ou então de desviar a atenção da plateia fazendo com que ela passe mais tempo a ler do que ao ouvi-lo;
- Evite usar diagramas muito técnicos pois estes costumam ser muito detalhados e de difícil leitura;
- Não use mais que três cores e verifique se elas estão bem contrastantes;

É bastante importante ensaiar a apresentação. Pode ensaiar sozinho em frente ao espelho, ou então em frente a um grupo de amigos, podendo mesmo gravar o ensaio. A sua posterior audição permitir-lhe-á melhorar a sua prestação.

A apresentação

A apresentação oral do trabalho, em si, é a parte fundamental de todo este processo. Existem inúmeras técnicas para tornar a apresentação atractiva para o público, passo a descrever algumas:

- Procure chegar cedo ao local onde vai decorrer a apresentação de modo a ter tempo para se ambientar e verificar que e verificar se o material que vai utilizar esta a funcionar;
- Tendo em conta que o corpo expressa 70% da informação que queremos transmitir, há que ter um grande cuidado com a linguagem corporal durante a apresentação:
 - o Utilize os olhos para estabelecer contacto visual com a audiência, para criar a relação com a mesma e para lhe mostrar interesse que sente por ela;
 - o Procure manter-se de pé e sente-se o menos possível , para favorecer o contacto visual e envolver mais a audiência;
 - o Não esteja sempre parado, mas também não esteja sempre a movimentar-se pois pode causar algum nervosismo a audiência como dar a sensação de que está nervoso;
 - o Utilize as mão e os movimentos para enfatizar um ponto importante (evite exagerar nos gestos pois podem distrair o auditório);
 - o Sorria, desta forma transmite tranquilidade a audiência;
 - o A expressão facial deve ajustar-se ao assunto do qual se está falar;
- Existem também cuidados a ter com a linguagem verbal dos quais destaco:
 - o O discurso directo costuma ser melhor que o indirecto, e a voz activa é mais adequada que a passiva;
 - o Procure que as frases sejam curtas, uma frase demasiadamente comprida pode dificultar a compreensão por parte da audiência.
 - o Convém evitar os juramentos e as palavras obscenas e, se não está seguro do significado de uma palavra, deve evitá-la ou consultar um dicionário antes de a usar. As frases feitas ou os slogans devem “brilhar pela ausência”;
 - o A linguagem utilizada deve adequar-se ao público para quem o discurso é dirigido, ainda que o tema da exposição seja o mesmo para diferentes grupos;

- o Não fale de costas para a audiência;
- o Modele o tom de voz de modo a tornar o discurso mais vivo e interessante;
- Coloque o auditório à vontade com uma piada ou anedota interessante e que se adequa ao momento, as pessoas gostam de rir, mas esteja preparado para contornar a situação se elas não rirem. Pode optar também por captar a sua atenção com uma pequena dramatização ou comentário a um acontecimento;
- Dirija questões ao público de modo a envolvê-lo no que está a ser apresentado;
- Conclua a apresentação, fazendo a síntese das ideias, aspectos ou argumentos principais;
- Não passe do tempo limite, é falta de respeito com a platéia e de profissionalismo. Procure deixar sempre tempo para que a audiência possa colocar questões sobre o tema apresentado;

Conclusão

Pretendeu-se com este artigo transmitir as bases para que um orador possa fazer uma apresentação oral com confiança. Para que estas bases fossem bem transmitidas optou-se por uma descrição detalhada dos aspectos e cuidados a ter em conta para efectuar uma apresentação oral. Pensa-se que este artigo possa servir de apoio a quem pretenda aprofundar os seus conhecimentos sobre o que se deve fazer para ter uma apresentação oral bem conseguida.

Referências

- o <http://www.virtual.epm.br/cursos/apresentacao/apresentap.htm>
- o http://www.malhatlantica.pt/estudoacompanhado/apresentacao_oral.htm
- o <http://lorien.ncl.ac.uk/ming/Dept/Tips/present/comms.htm#Visual>
- o <http://web.usal.es/~auesa/atenea/portu/habla.htm>
- o <http://www.cttmar.univali.br/~graduacao/dicas.htm>