

## **Os 5 Segredos da Linguagem Corporal Poderosa – Por Michel Soares**

A linguagem corporal é um recurso fundamental para influenciar ouvintes e obter o máximo da sua mensagem. Lembre-se que o recurso visual mais importante da apresentação é você mesmo. Adicione o fato de que sua voz é física, e o quão importante o seu contato ocular é para uma linguagem corporal expressiva. Trabalhar com o corpo através da sua linguagem corporal deve ser um elemento chave em suas palestras e apresentações.

Aqui estão Os 5 Segredos da Linguagem Corporal Poderosa:

### **1. Movimento e Gestos.**

Para manter o seu público atento e interessado, comece em uma posição neutra com as mãos nas laterais e gesticule ao falar que isso mantém você aberto a sua plateia. Use gestos definidos, e torne-os mais fortes de acordo com a força de sua voz em movimentos harmoniosos e congruentes.

### **2. Utilizar o seu Espaço.**

Quando você fala em público, um espaço é seu por direito e você deve reivindicá-lo. Evite ficar sempre parado e nunca pendule braços ou pés. Movimente-se pelo espaço sempre mantendo o contato ocular com a plateia. Quebre o movimento em alguns momentos fazendo pausas e fixando a postura, pois isso fará com que receba mais atenção e seja menos previsível.

### **3. Use Recursos Sensoriais**

Qualquer recurso que você usar em uma apresentação deve ajudar a causar um grande impacto em sua mensagem. Sabemos que existe 3 canais sensoriais: Visual, auditivo e sinestésico. Usar objetos para estimular a experiência sensorial, torna sua apresentação mais interativa e interessante.

### **4. Expressão Facial**

Faça com que suas expressões faciais ajudem a transmitir o que você está dizendo. Seu rosto ajuda ao público acreditar que você é digno de confiança. Vá para o espelho e pratique o seu discurso usando esse recurso poderoso e depois compare os resultados. Tenho a certeza que ficará espantado com o seu desempenho.

### **5. Voz**

Como mencionado acima, a voz é física, por isso é parte da linguagem corporal. Aprender como usar sua voz para ajudá-lo a indicar o significado e intenção é fundamental. Ouça bons oradores e em seguida, grave a si mesmo. Você soa como a pessoa que você é?

Para comunicar de forma eficaz e avançar na sua carreira, você precisa usar a linguagem corporal conscientemente. Faz uma diferença enorme em como as pessoas percebem não só o que você diz, mas também quem eles pensam que você é.