

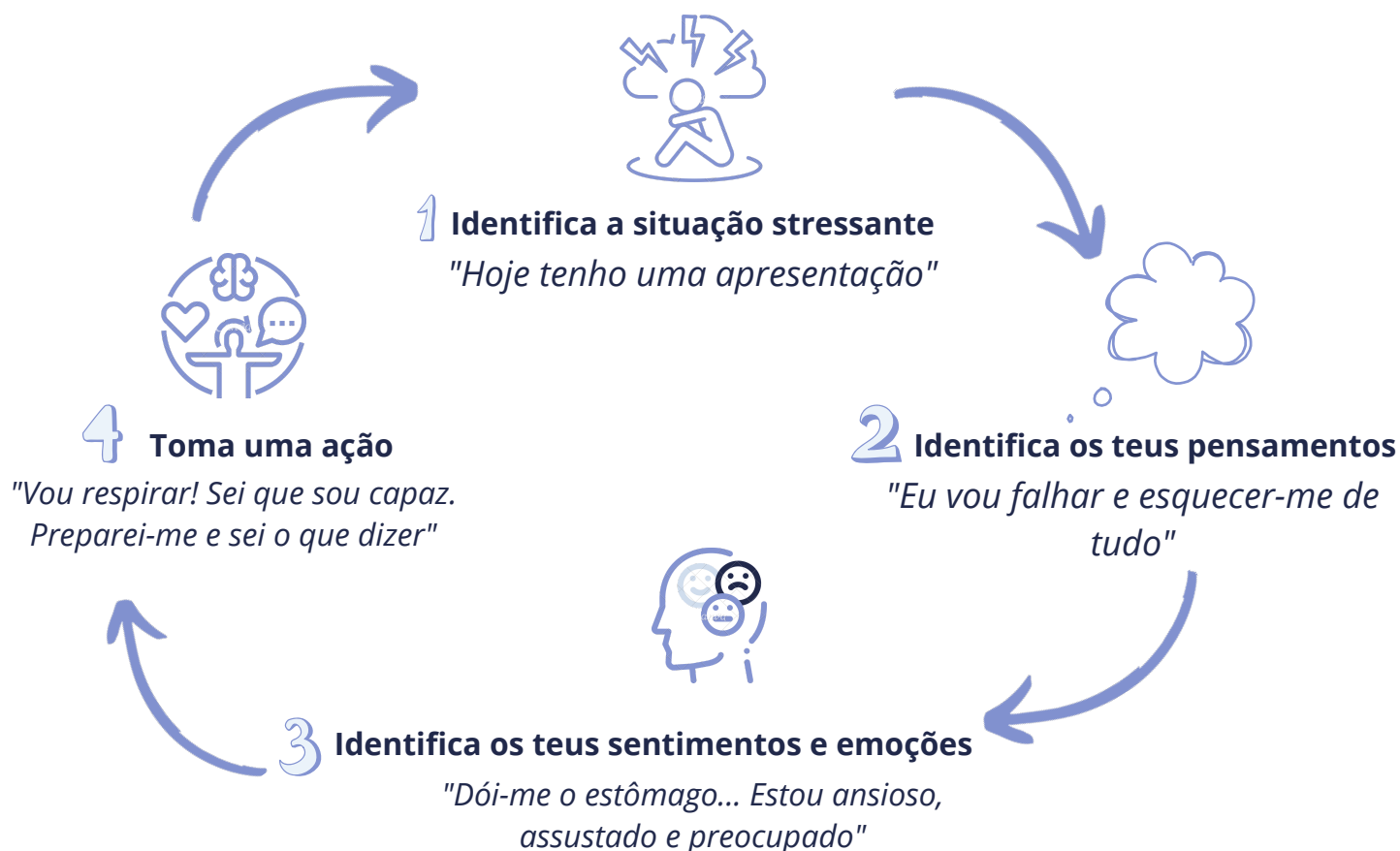


COMO LIDAR COM

APRESENTAÇÕES

AUTO-REGULAÇÃO

Apresentações orais podem ser stressantes ou momentos que causam ansiedade, uma vez que tens de falar à frente de colegas e professores. Nestas situações, é importante considerares os seguintes passos para conseguires gerir o que sentes:



(adapted from raisingchildren.net.au, 2021)



COMO LIDAR COM

APRESENTAÇÕES

AFIRMAÇÕES E PENSAMENTOS POSITIVOS

Para que consigas lidar melhor com estes momentos, apresentamos-te algumas **afirmações e pensamentos positivos**, que podem ajudar-te a **aumentares a tua confiança**.

"Eu consigo!"

"Estou preparado!"

"Eu consigo respirar e acalmar-me."

"Eu sou capaz!"

"Vou sair-me bem!"

"Eu compreendo os meus sentimentos e consigo controlá-los."

"Apenas tenho de me focar no que tenho de dizer e tudo correrá bem."





COMO LIDAR COM APRESENTAÇÕES

APRESENTAÇÕES

TRUQUES A USAR



Lembra-te de que à tua frente estarão os teus amigos, aqueles com quem partilhas boas experiências e que te dão apoio.



Olha para as pessoas da audiência que te dão confiança.



Ensaia. As apresentações podem ser ensaiadas em frente a um espelho ou até com gravação de vídeo, para que te exponhas à sensação de seres observado.



Leva contigo um pequeno guião ou uma lista de conteúdos da tua apresentação.



Lembra-te, o mais importante é o teu trabalho e o teu esforço. Não serás avaliado por características pessoais.