



**Formação:** Comunicar e Falar em Público

Há quem nasça com um talento natural para comunicar, se este não é o seu caso aprenda a dominar o medo e o nervosismo associado, adquirindo técnicas e competências que o farão saber lidar com os imprevistos.

**Duração:** 7 horas

**Objetivos Gerais:** No final da ação o participante deverá ser capaz de:

- Planear e executar apresentações eficazes;
- Falar Correctamente e sem inibições perante uma plateia;
- Saber lidar com imprevistos;
- Preparar-se mentalmente para falar em público;
- Gerir o Stress;
- Dominar a Gestão do Tempo.

**Conteúdos Programáticos:** A gestão emocional: Como Combater e enfrentar o medo?  
Comunicação não verbal: dinamizar a expressão corporal;  
Como preparar, planear e desenvolver uma exposição;  
Técnicas de Apresentação: gestos, movimentos e linguagem corporal;  
Técnicas de auto-domínio e auto-confiança  
Identificar e interagir com a audiência;  
Previsão dos comentários e preparação das respostas.

**Certificação:** Será emitido um Certificado de Formação Profissional.

**Investimento:** 40,00 €

