

# Artigos

## Falar em Público

Num mundo e numa sociedade em constante e acelerada mudança, as competências profissionais mudaram e com elas, as exigências ou necessidade de aprimoramento das mesmas, mudaram também.

Se há alguns anos eram as aptidões de índole eminentemente técnicas as que diferenciavam os/as profissionais de excelência, hoje em dia, a dimensão pessoal, nomeadamente as competências do foro comportamental, são aquelas que se afiguram capazes de distinguir os profissionais, fazendo-os destacar-se dos demais.

Ser capaz de:

- gerir as emoções,
- desenvolver relacionamentos interpessoais saudáveis,
- gerir conflitos,
- trabalhar em equipa,
- adaptar-se a rápidas mudanças,
- gerir o stress,
- aprender ao longo da vida e

- comunicar eficazmente, são algumas das habilidades, de carácter transversal a todas as funções e Organizações, que o/a profissional do séc. XXI deve estar preparado/a para evidenciar.

Infelizmente, tais competências ainda não se afiguram como uma prioridade no sistema educativo, enquanto temáticas a serem abordadas e desenvolvidas, apesar de a exigência das mesmas nestes contextos ser cada vez mais presente.

Falar em público enquanto ato necessário a qualquer interação social é algo que nos assiste no dia-a-dia. Mas quando se trata de falar em público para um conjunto de pessoas, onde quem comunica se encontra destacado dos demais, não se trata de uma simples interação social, mas de um momento carregado de significado, onde as crenças, as emoções, as memórias, expectativas e as experiências passadas jogam um papel fundamental.

Nesse sentido, mais do que ser uma 'ferramenta' do domínio comportamental, a capacidade de falar em público, integra um conjunto de:

- atitudes,
- formas de pensamento e
- gestão emocional,

que se não constituírem as fundações internas do/a orador/a, todo o propósito e objetivo da mensagem será potencialmente ineficaz.

Só a partir da consciência da importância e trabalho sobre esta base prévia de carácter interno e pessoal (onde a maior parte das vezes a desconstrução toma lugar), será possível então, edificar uma estrutura organizada e coerente capaz de conduzir o público-alvo da comunicação, numa 'viagem' inspiradora e eficiente.

Seja em contextos académico, profissional ou pessoal, a capacidade de Falar em Público é claramente uma das maiores competências onde o aprimoramento é reforçado na proporção da experiência. Ser capaz de aprender ao longo da mesma, e reconhecer que é no enfrentamento positivo e construtivo que o desenvolvimento tem lugar, convida a que o indivíduo se exerça noutras competências, sem as quais as primeiras perdem parte do seu valor, a saber:

- auto-análise e auto-crítica,
- capacidade de receber feedback,
- auto-confiança,
- empatia,
- resiliência,
- disciplina,
- entre outras.

Nesse sentido, desenvolver a competência de falar em público, motivado pela necessidade ou pela vontade, pode constituir-se como uma interessante e rica jornada de auto-conhecimento, disponível a todos/as os/as interessados/as em aprofundar-se dentro de si, para posteriormente trazer ao mundo, a 'mensagem' que pretendem difundir.

Estas competências são exploradas e treinadas no Curso de Falar em Público, onde se propõe ao longo do mesmo:

- a identificação de recursos pessoais que tornam cada orador único, assim como as limitações que o/a impedem de aceder a esse carácter diferenciador;
- a identificação dos objetivos da comunicação de acordo com o público-alvo e formas de os atingir;
- a criação de uma estrutura de comunicação rica, motivante e inspiradora, tendo em vista captar a atenção da plateia;
- a integração dos recursos pessoais e técnicos, num todo coerente, capaz de tornar a comunicação eficaz.

**Marta Zenha,**

Licenciada em Psicologia e Pós-graduada em Direitos Humanos.