

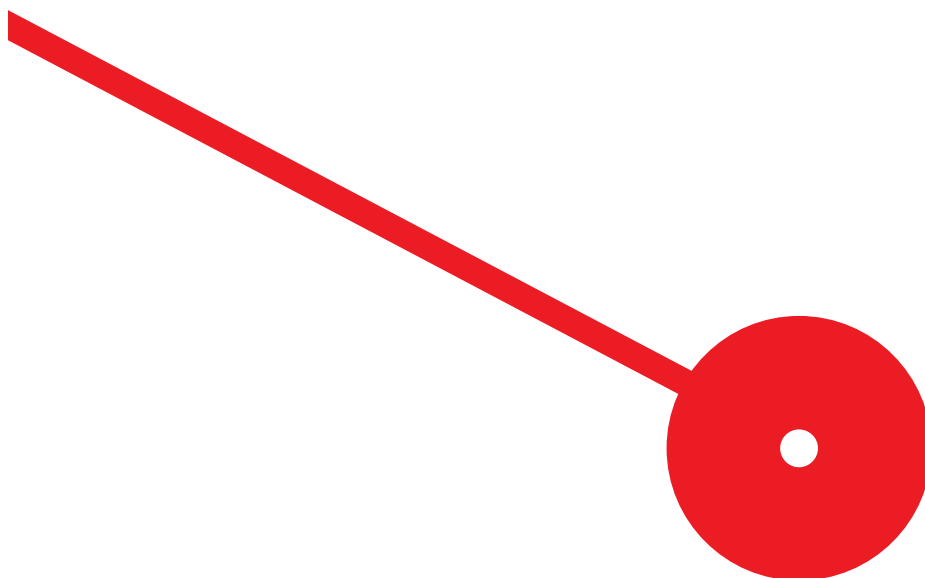


Programa MySpeech - Desenvolvimento de Competências de *Public Speaking*

Afonso Lemos Loureiro de Magalhães e Silva

Versão final

10/2023





MESTRADO
Em Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos

Programa MySpeech - Desenvolvimento de Competências de *Public Speaking*

Afonso Lemos Loureiro de Magalhães e Silva

**Trabalho de Projeto apresentado ao Instituto Superior de
Contabilidade e Administração do Porto para a obtenção do grau de
Mestre em Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos sob
orientação de Professora Doutora Viviana Andrade Meirinhos e
Professora Doutora Ana Cláudia Rodrigues**



Agradecimentos

Às minhas orientadoras, Professora Viviana Meirinhos e Professora Ana Cláudia Rodrigues, por toda a dedicação, apoio e disponibilidade. Pelas sugestões e correções. Por me fazerem acreditar nas minhas capacidades e por me terem desafiado e possibilitado a abraçar este projeto.

À equipa do Gabinete Alumni e Carreira pela disponibilidade e preocupação com que sempre me apoiaram.

Aos membros que participaram na edição Piloto do MySpeech, pela confiança em mim para os ajudar e por tornarem a realização prática deste programa possível. Por todo o compromisso e dedicação com que abraçaram este programa.

Aos meus amigos. Aos de sempre e para sempre. Pela companhia, pela motivação, e principalmente pela compreensão das ausências.

À Sofia por ter estado sempre lá em todas as horas, pelo apoio incondicional e por me inspirar a ser melhor todos os dias.

Aos meus pais, por apoiarem e incentivarem cada passo que dou, por mais difícil que ele seja.

À minha avó por mesmo longe estar tão perto e pelo espírito de resiliência e ajuda ao próximo que me deixou.

A todos, um eterno e profundo obrigado por me tornarem melhor aluno, melhor profissional, mas acima de tudo, melhor ser humano. Obrigado por tudo.

Resumo:

Este projeto de intervenção realizado no ISCAP com a colaboração do Gabinete Alumni e Carreira, propôs-se a criar um programa de desenvolvimento de competências de empregabilidade. Recorrendo a análise empírica e teórica percecionou-se que uma das competências mais necessárias de desenvolver é a de comunicação, nomeadamente na vertente do *public speaking*. Tendo isto em vista, definiu-se um âmbito estratégico : criar um programa capaz de desenvolver competências de *public speaking*.

Este âmbito concretizou-se através da implementação de uma edição piloto com participantes alunos e alumni ISCAP. Neste programa realizaram-se sessões com recurso a Realidade Virtual, onde cada participante seguiu um plano individualizado e onde a avaliação da performance se realizou com base em óculos de Realidade Virtual e à app Virtual Speech. Por outro lado, inspiradas na dinâmica do Toastmasters International, realizaram-se sessões em grupo, onde cada participante assumia um papel diferente de sessão para sessão, com o propósito de consciencializar os mesmos para as diversas vertentes do *public speaking*. A avaliação da performance foi realizada através de dinâmicas de avaliação pelos pares. Ambas as sessões foram apoiadas por um conjunto de suportes didáticos, com dicas e explicações sobre diversas vertentes do *public speaking*. Este programa concretizou-se com base num planeamento operacional, verificando-se cada atividade, tarefa, procedimento e instrumentos a serem utilizados.

Com a implementação deste projeto, pela estratégia anteriormente mencionada, foi possível desenvolver as competências de discurso em público, na componente percecionada pelos participantes do programa.

Todo o programa foi sujeito a avaliação por parte dos participantes, tendo se verificado uma conformidade muito satisfatória (100%) em termos de cumprimento da finalidade definida para o projeto.

Palavras chave: Realidade Virtual, *Public Speaking*, Desenvolvimento de competências, Avaliação pelos pares.

Abstract:

This intervention project carried out at ISCAP with the collaboration of the Alumni and Career Office, aimed to create a program to develop employability skills. Using empirical and theoretical analysis, it was realized that one of the most necessary skills to develop is communication, particularly in terms of public speaking. With this in mind, a strategic scope was defined: creating a program that was capable of developing public speaking skills.

This scope was achieved through the implementation of a pilot edition with participants students and Alumni ISCAP, In this program there were sessions using Virtual Reality, where each participant followed an individual plan and where performance assessment was carried out using Virtual Reality glasses and the VirtualSpeech app. On the other hand, inspired by Toastmasters International dynamics, group sessions were held, where each participant assumed a different role from session to session, with the purpose of raising awareness of the different aspects of public speaking. Performance assessment was carried out through peer assessment dynamics. Both sessions are supported by a set of teaching aids, with tips and explanations on different aspects of public speaking. This program was based on operational planning, checking each activity, task, procedure and instruments to be used.

With the implementation of this project, through the previously mentioned strategy, it was possible to develop public speaking skills, in the component perceived by the program participants.

The entire program was subject to evaluation by the participants, with very satisfactory compliance (100%) in terms of fulfilling the purpose defined for the project.

Key words: *Virtual Reality, Public Speaking, skills development, peer assessment.*

Índice geral

Capítulo I - Introdução	1
Capítulo II – Identificação do Projeto	3
1 Caracterização do Cliente	4
1.1 Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto	4
1.2 Gabinete Alumni e de Carreira	4
2 Pedido do Cliente.....	5
Capítulo III – Análise da potencialidade.....	7
3 Revisão de Literatura.....	8
3.1 <i>Soft Skills</i>	8
3.1.1 Definição e Tipos de Soft Skills	8
3.1.2 <i>Soft Skills</i> no Ensino Superior	9
3.1.3 O <i>gap</i> entre o Ensino Superior e o Mercado de Trabalho em relação à perceção das <i>soft skills</i>	10
3.1.4 Métricas associadas às <i>Soft Skills</i>	12
3.2 Comunicação	15
3.2.1 Conceito de Comunicação	15
3.2.2 Competência de Comunicação	15
3.2.3 Tipos de Comunicação	16
3.3 Falar em Público.....	19
3.3.1 Competência de Falar em Público	19
3.3.2 Ansiedade relacionada com a comunicação em público	19
3.4 Realidade Virtual	21
3.4.1 Realidade Virtual na aprendizagem.....	21
3.4.2 Paradigmas de Ensino e Realidade Virtual.....	22
3.5 Realidade Virtual no âmbito da Comunicação em Público	25
4 Análise Empírica	28

4.1	<i>Toastmasters International</i>	28
4.2	<i>Virtual Speech</i>	30
4.3	Resumo Integrado da Análise do Projeto	32
Capítulo IV – Configuração exata do projeto		34
5	Finalidade	35
6	Programa	35
6.1	Destinatários	35
6.2	Objetivos.....	35
6.3	Modelos Teóricos do Programa.....	36
6.4	Configuração do Programa.....	38
6.4.1	Sessões em Grupo.....	38
6.4.2	Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual	39
6.4.3	Informação de Suporte.....	41
6.5	Esquematização do Modelo do Programa	42
Capítulo V – Planeamento e Produtos		44
7	Planeamento	45
7.1	Recursos Necessários	45
7.1.1	Recursos Humanos	45
7.1.2	Recursos Físicos	46
7.1.3	Recursos Financeiros	46
7.2	Divulgação e Comunicação do programa.....	46
7.3	Candidaturas e Critério de Seleção.....	47
7.4	Sessão de Abertura	47
7.5	Questionário de Avaliação Inicial	48
7.6	Sessões de Grupo.....	48
7.6.1	Objetivos.....	48
7.6.2	Dinâmica, número e cronograma de sessões	50

7.6.3	Primeira sessão de grupo	51
7.6.4	Papéis e a sua aplicabilidade prática.....	51
7.6.5	Rotatividade de papéis.....	52
7.6.6	Fichas de Avaliação.....	53
7.6.7	Fluxograma Prática Efetiva – Conceção das Sessões de Grupo.....	53
7.7	Sessões Individuais de Realidade Virtual.....	56
7.7.1	Objetivos.....	56
7.7.2	Número e Cronograma de Sessões	56
7.7.3	Dinâmica de Funcionamento das sessões	56
7.7.4	Plano individualizado de sessões.....	58
7.7.5	Inscrição e Agendamento nas sessões	59
7.7.6	Sessão de Diagnóstico Inicial e Final	59
7.7.7	Fluxograma Prática Efetiva – Conceção das Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual.....	60
7.8	Informação de Suporte.....	62
7.8.1	Tópicos abordados.....	62
7.8.2	Materiais didáticos.....	63
7.8.3	Disponibilização e Feedback da informação de Suporte.....	63
7.8.4	Feedback Informação de Suporte	63
7.9	Plataformas Digitais	64
7.9.1	<i>WhatsApp</i>	64
7.9.2	<i>Doodle</i>	65
7.9.3	<i>Moodle</i> Formação	66
7.10	Questionário de Avaliação Final	67
7.11	Certificados de Conclusão	68
7.12	Resumo Esquemático do Planeamento Estratégico.....	68
	Capítulo VI – Implementação e avaliação	70

8	Implementação Piloto do Programa	71
8.1	Comunicação	79
8.1.1	Divulgação do programa	79
8.1.2	Inscrição dos Participantes e critério de seleção	79
8.1.3	Comunicação com os selecionados e os suplentes	80
8.1.4	Comunicação ao longo do programa	80
8.2	Sessões do Programa	81
8.2.1	Sessão de Abertura	81
8.2.2	Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual	81
8.2.3	Sessões de Grupo.....	82
8.3	Informação de Suporte.....	82
9	Resultados, Avaliação e Melhorias	83
9.1	Resultados.....	83
9.1.1	Divulgação do programa	83
9.1.2	Sessão de abertura	84
9.1.3	Sessões de Grupo.....	84
9.1.4	Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual.....	86
9.1.5	Informação de Suporte.....	87
9.1.6	Autoavaliação do desenvolvimento de competências dos participantes ..	88
9.2	Avaliação Processual	92
9.3	Avaliação Final do Projeto	94
9.4	Propostas de Melhoria	94
	Capítulo VII – Conclusões	98
	Referências Bibliográficas	100
	Apêndices.....	112
	Apêndice I – Guião de entrevista estruturada	113
	Apêndice II – Plano Comunicação do Programa MySpeech.....	115

Apêndice III – Formulário de Candidatura	119
Apêndice IV – E-mail de colocação participante e suplente	121
Apêndice V – E-mail Comunicação da Sessão de Abertura.....	123
Apêndice VI – Apresentação Power Point Sessão de abertura.....	124
Apêndice VII – Cronograma Sessão de Abertura.....	136
Apêndice VIII – Questionário Avaliação Inicial	137
Apêndice IX – Cronograma Sessões de Grupo.....	144
Apêndice X – Lista de Icebreakers para as Sessões de Grupo	145
Apêndice XI – Temas para momento de discurso improvisado	147
Apêndice XII – Cronograma Primeira Sessão de Grupo	149
Apêndice XIII – Guião Sessão de Grupo – Orador	151
Apêndice XIV – Guião Sessão de Grupo – Avaliador	155
Apêndice XV – Guião Sessão de Grupo – Ah Counter	164
Apêndice XVI – Guião Sessão de Grupo – Avaliador Geral.....	168
Apêndice XVII – Rotatividade de Papéis para sessões de Grupo	173
Apêndice XVIII – Cronograma de Sessões Individuais de Realidade Virtual	175
Apêndice XIX – Ficha de Registo Individual de Sessões de Realidade Virtual/ Plano de Sessões de Realidade Virtual	176
Apêndice XX – Cronograma sessão de Diagnóstico Inicial e Final de RV.....	178
Apêndice XXI – Questionário de Avaliação Final	179
Apêndice XXII – Certificado de Conclusão	189
Apêndice XXIII – Registos Fichas Sessões Individuais de Realidade Virtual.....	190
Apêndice XXIV – Registos das Fichas de Avaliação das Sessões de Grupo.....	205
Apêndice XXV – Conteúdos Didáticos da Informação de Suporte.....	248
Apêndice XXVI – Modelo Genérico questionário de feedback da Informação de Suporte	357
Apêndice XXVII – Doodle do Programa (usado para agendamento das Sessões Individuais)	359

Apêndice XXVIII – Moodle Formação (usado para partilha de conteúdos com os participantes e como depósito acessível da Informação de Suporte.....	362
Apêndice XXIX – Modelo Grupo de WhatsApp MySpeech.....	363
Apêndice XXX – Respostas Questionário Inicial.....	364
Apêndice XXXI – Respostas Questionário Final	373

Índice de Figuras

Figura 1 – Esquematização do Modelo do Programa.....	43
Figura 2 - Fluxo Fluxograma prática efetiva - Conceção da formação: “Sessões de Grupo”	55
Figura 3 - Fluxograma prática efetiva - Conceção da formação: “Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual”	61
Figura 4 – Resumo esquemático do planeamento do projeto.....	69

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Simbologia do fluxograma	54
Tabela 2 – Simbologia do Fluxograma.....	60
Tabela 3 - Desintegração do objetivo operacional I	72
Tabela 4 - Desintegração do objetivo operacional II.....	72
Tabela 5 - Desintegração do objetivo operacional III	73
Tabela 6 - Desintegração do objetivo operacional IV	74
Tabela 7 - Desintegração do objetivo operacional V	76
Tabela 8 - Desintegração do objetivo operacional VI	76
Tabela 9 - Desintegração do objetivo operacional VII.....	77
Tabela 10 – Calendarização dos Objetivos Operacionais	79
Tabela 11 – Resultados da Divulgação do Programa	83
Tabela 12 – Resultados da Sessão de Abertura	84
Tabela 13 – Resultados da Sessão de Grupo	86
Tabela 14 – Resultados obtidos nas Sessões Individuais com recurso a realidade virtual	87
Tabela 15 – Resultados obtidos em relação à Informação de Suporte	88
Tabela 16 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 1	89
Tabela 17 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 2	89
Tabela 18 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 3.....	90
Tabela 19 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 4.....	91
Tabela 20 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 5.....	91

Tabela 21 – Média das respostas dos participantes por parâmetro analisado e por questionário.	92
Tabela 22 – Avaliação Processual do Projeto de Intervenção.....	93
Tabela 23 – Avaliação Global do Projeto de Intervenção	94
Tabela 24 – Propostas de Melhoria do Programa MySpeech.....	97

Lista de abreviaturas

RV – Realidade Virtual

NA – Não aplicável

VRET - Virtual Reality Exposure Therapy

IVET - In Vivo Exposure Therapy

GRASS – Grading Soft Skills

GAC – Gabinete Alumni e Carreira

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

Este trabalho é um projeto de intervenção que foi realizado no ISCAP em colaboração com o Gabinete Alumni e Carreira, um gabinete em que uma das missões consiste em facilitar o acesso ao mercado de trabalho e promover a empregabilidade dos alunos e com muito potencial de desenvolvimento neste sentido. O objetivo desta intervenção é de criar um programa de desenvolvimento de competências específicas que favoreça a empregabilidade dos alunos e alumni ISCAP.

O relatório está dividido em sete capítulos, sendo que o presente capítulo introduz o projeto. De seguida, apresentam-se as várias fases do projeto de intervenção, por capítulos, nomeadamente:

O capítulo II que caracteriza o cliente deste projeto de intervenção, o Gabinete Alumni e Carreira, e aquilo que é o pedido realizado por esta entidade;

O capítulo III que descreve a análise de potencialidade do projeto, com recurso à revisão de literatura sobre as *softs skills*, a comunicação enquanto competência, a oratória em público e a realidade virtual para desenvolvimento de competências e especificamente no âmbito do discurso em público. Contempla também a análise empírica de programas com o objetivo de desenvolver competências de discurso em público.

No capítulo IV é realizada a configuração exata do projeto elaborada a finalidade do mesmo. Nomeadamente através da configuração e definição dos destinatários, objetivos, modelos teóricos do programa e da tipologia de sessões.

O capítulo V descreve o planeamento realizado para a implementação do projeto, bem como os produtos desenvolvidos para essa mesma implementação abordando os recursos necessários, a divulgação, a seleção de participantes, as diversas sessões e fases do programa.

O Capítulo VI apresenta a implementação do projeto de intervenção, ou seja, o planeamento operacional, com a operacionalização do âmbito estratégico em respetivas atividades, tarefas, procedimentos, recursos, equipa e instrumentos. É também apresentada a calendarização da implementação do projeto. Além disso, apresenta a avaliação do projeto de intervenção, constando a avaliação processual e a avaliação final do projeto.

Por último, o Capítulo VII aborda as conclusões tiradas sobre este projeto de intervenção, as suas limitações e ideias para estudos futuros.

CAPÍTULO II – IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

1 Caracterização do Cliente

1.1 Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto

O ISCAP é uma instituição fundada em 1886 e desde a sua génese intimamente ligado às ciências empresariais. Adquire este nome a partir do ano de 1976, sendo anteriormente designado como Instituto Comercial do Porto e integra o Instituto Politécnico do Porto desde 1988.

O Campus Universitário da Asprela acolhe, desde 1995, esta instituição que conta com uma vasta biblioteca, 2 auditórios, 3 anfiteatros, 1 sala de atos, centros de informática, laboratórios de línguas e multimédia, laboratório de marketing digital, 1 cantina, 3 bares, 1 restaurante e repartições administrativas. À data, o ISCAP conta com cerca de 4603 estudantes, 246 professores e 66 funcionários.

Esta instituição apresenta uma diversificada oferta formativa ao nível das licenciaturas, mestrados, pós-graduações e cursos TeSP's na área de ciências empresariais. Para além do ensino presencial, a sua aposta centra-se, igualmente, no ensino à distância – em *e-learning* e *b-learning*. A formação à distância funciona com uma combinação de aulas presenciais com aulas síncronas. Por outro lado, este instituto procura convidar empresas e profissionais com o intuito de que estes partilhem experiências e boas práticas com os seus alunos. Adicionalmente usa-se uma plataforma (neste caso o MOODLE) para repositório de conteúdos e de objetos de aprendizagem.

Um dos principais objetivos do ISCAP consiste em criar relações estreitas com o meio envolvente, adotando novas metodologias e atitudes de ensino. Procura também desenvolver parcerias com instituições públicas e privadas a nível nacional e internacional. A estratégia de Internacionalização passa por um aumento constante de acordos de cooperação celebrados e concretizados com várias instituições de ensino superior, não só na Europa, mas também no Brasil e Angola.

1.2 Gabinete Alumni e de Carreira

O Gabinete Alumni do ISCAP foi fundado em 2012 e localiza-se nas instalações do próprio instituto. O objetivo deste gabinete é reforçar o contacto com os diplomados/antigos estudantes do ISCAP e destes entre si, bem como manter relações

privilegiadas com a Comunidade Empresarial e Institucional. Por outro lado, o Gabinete procura dinamizar atividades direcionadas aos alumni, mas também aos atuais estudantes, adotando uma perspetiva de futuro destes como futuros alumni do Instituto.

Atualmente, a comunidade alumni do ISCAP conta com mais de 120 000 membros ligados em rede, que se encontram espalhados pelo mundo e a beneficiar de todas as vantagens em ser ALUMNI ISCAP. As referidas vantagens associam-se aos serviços providenciados pelo próprio Gabinete, sendo estes: apoio e acesso a planos de desenvolvimento individualizado de carreira; a descontos no âmbito de formações, por exemplo ao nível de consultas de Coaching; acesso prioritário a informação relevante sobre oportunidades de emprego e eventos que possibilitam o desenvolvimento profissional e o alargamento da rede networking dos participantes além de acesso exclusivo à rede LinkedIn ALUMNI ISCAP.

2 Pedido do Cliente

O presente projeto partiu da necessidade sentida pela Entidade Acolhedora do Projeto – Gabinete Alumni e de Carreira do ISCAP – de criar um programa de desenvolvimento de competências transversais dirigido a alunos e ex-alunos do Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto. De modo a compreender e ir ao encontro das expectativas da EAP, foi realizada uma entrevista estruturada com a Coordenadora do Gabinete Alumni e de Carreira do ISCAP e a Coordenadora da Licenciatura em Recursos Humanos do ISCAP. O propósito desta entrevista consistiu em identificar os objetivos, recursos e expectativas do programa; identificar o público-alvo; recolher outras informações pertinentes para a elaboração de um projeto piloto.

Este processo de recolha de informação permitiu obter as seguintes informações:

- Público-alvo: todos os alunos do ISCAP (numa perspetiva de pré alumni) e os alumni;
- O projeto vem na continuidade das iniciativas já realizadas no gabinete, objetivando ser uma “evolução” que ofereça um serviço diferenciado comparativamente ao mercado;

- Existe uma necessidade de apoio na Gestão de Carreira dos Alumni, a maior parte dos alunos sai mal preparado e sem as competências necessárias para facilitar a entrada no mercado de trabalho. Por outro lado, os alunos de Recursos Humanos do ISCAP tem uma preparação diferenciada neste aspeto face aos restantes cursos, sendo essa uma das razões que conduziram a esta ideia de projeto, possibilitar uma abrangência maior destas competências;
- É requisito das entrevistadas que o projeto tenha um carácter assumidamente inovador, apresentando uma abordagem diferente daquela já presente no mercado, relativamente às competências desenvolvidas e ao modelo de aprendizagem aplicado.
- Foram identificados os recursos disponíveis nomeadamente:
 - Financeiros: limitados a colaborações sem custos associados.
 - Humanos: Colaboradores voluntários, privilegiando os contactos do ISCAP (alunos, professores, parcerias etc...).
 - Físicos: Salas, espaços e equipamentos presentes no ISCAP.

Em consequência desta entrevista definiram-se os seguintes objetivos de partida:

- Potenciar as competências dos atuais estudantes enquanto futuros alumni;
- Facilitar a inserção no mercado de trabalho dos diplomados ISCAP;
- Potenciar o reconhecimento do perfil alumni ISCAP no mercado de trabalho;
- Valorizar o papel do Gabinete Alumni e de Carreira do ISCAP (na perspetiva de toda a comunidade interna: estudantes, docentes, trabalhadores não docentes, órgãos de gestão);
- Valorizar o papel do Gabinete Alumni e de Carreira do ISCAP (na perspetiva da comunidade externa: alumni, entidades empregadoras e potenciais candidatos ao ISCAP);
- Alcançar estes objetivos com o lançamento de um programa de desenvolvimento de competências, desenvolvido com base nos recursos disponíveis ao Gabinete Alumni e de Carreira e ao ISCAP.

De modo a auxiliar na condução desta entrevista foi desenhado um Guião de Entrevista ([Apêndice I](#)) para esse efeito.

CAPÍTULO III – ANÁLISE DA POTENCIALIDADE

3 Revisão de Literatura

3.1 *Soft Skills*

3.1.1 Definição e Tipos de Soft Skills

Segundo o Banco Mundial (2018) as *Soft Skills* ou competências transversais são competências que competem à personalidade e ao comportamento profissional de cada indivíduo. São aptidões mentais, sociais e emocionais, habilidades particulares e desenvolvem-se de acordo com a cultura, experiência e educação de cada pessoa.

As competências transversais elencam um leque muito variado de competências e ao longo dos tempos sofreram várias tentativas para as sistematizar e classificar (Aubert & Gilbert, 2003; Clemente & Escribá, 2013; González & González, 2009). Dentro das diferentes tipologias a mais aceite relaciona-se com o projeto Tuning, que apresenta um modelo tripartido em competências instrumentais, interpessoais e sistémicas. As competências instrumentais dizem respeito ao desenvolvimento académico, estando assim vinculadas as habilidades e competências de natureza instrumental; as competências interpessoais estão relacionadas às habilidades de relacionamento com os outros, trabalho em equipa e à interação, colaboração e cooperação; finalmente as competências sistémicas que requerem a junção de ambas. Segundo Solanes et al (2008) seguem abaixo alguns exemplos:

- Instrumentais: Desempenho no trabalho e habilidades de gestão;
- Interpessoais: Relacionamento interpessoal e trabalho em equipa;
- Sistémicas: Liderança, motivação para o trabalho e capacidade de aprendizagem.

Para melhor compreender aquilo que define as competências transversais é importante olhar para os aspetos que estas competências têm em comum sendo estes (González Morga, 2017; OIT, 2015; Rychen & Salganic, 2003):

- Possuir uma natureza transversal e transferível, não são aprendidas e aplicadas num único contexto, mas podem ser utilizadas em diferentes dimensões e áreas;

- Permitir que múltiplas situações sejam abordadas, não só podem ser aplicadas em diferentes contextos, mas também servem para enfrentar e resolver aspetos de vários tipos;
- Não serem competências específicas de uma ocupação, mas necessárias para desenvolver uma infinidade de empregos em organizações muito diferentes e em diferentes níveis hierárquicos dentro delas;
- Não estarem associadas a conteúdos específicos que podem mudar ao longo do tempo, possuindo uma natureza mais estrutural, são estáveis ao longo do tempo.

Estas competências complementam as *hard skills*, que são competências técnicas necessárias para o trabalho. Segundo *Robles (2012)* estas habilidades relacionam-se com as conquistas de um currículo, como nível de formação ou experiência de trabalho. De acordo com *Swiatkiewicz (2014, apud ANDRADE, 2016, p. 62)* um estudo identificou que as *soft skills* são mais valorizadas pelas organizações com 78,7% de relevância contrastando com as *hard Skills* que apresentaram uma adesão de 14,54%. Desta forma, as competências transversais são valorizadas pela sua capacidade de influenciar o sucesso no desempenho do trabalho, retenção de planos e desenvolvimento, gestão de carreiras e benefícios e recompensas.

3.1.2 *Soft Skills* no Ensino Superior

No contexto do Ensino Superior (*CEDEFOP, 2014; OCDE, 2016; OIT, 2015; Unesco, 2016*). Salienta-se a importância de aprofundar a formação dos futuros licenciados e a necessidade de melhorar a adequação entre as suas competências e as exigências de um mercado de trabalho que exige cada vez mais um maior nível de flexibilidade e capacidade de adaptação dos conhecimentos ao contexto específico de trabalho e as necessidades e problemas que ela apresenta.

Neste seguimento surge um consenso sobre a necessidade de desenvolver as competências transversais por parte dos estudantes universitários, de modo a alcançar as exigências necessárias pelos empregadores (*Mareque & De Prada, 2018; OIT, 2015; Teichler, 2015*). Deste modo, tem-se procurado na última década realizar uma transformação estrutural das metodologias de ensino universitário, focando a abordagem

na aprendizagem do aluno, nomeadamente ao nível das metodologias ativas, aprendizagem baseada em projetos, resolução de problemas ou tutoria estudantil, que permitam o desenvolvimento de competências nos futuros licenciados (*Martínez Clares & González-Morga, 2018b*). Contudo, estas mudanças levam tempo e apesar de um consenso normativo e social significativo, sobre a necessidade de mudar a forma como se ensina e como se aprende nas salas de aula universitárias, segundo *Ursin (2017)* ainda há um longo caminho a percorrer.

3.1.3 O *gap* entre o Ensino Superior e o Mercado de Trabalho em relação à percepção das *soft skills*

Apesar deste consenso relativo à importância das *soft skills*, as instituições de ensino superior, os estudantes e os empregadores não se compreendem mutuamente, uma vez que se constata que os jovens não adquirem um portfólio suficientemente bom de competências durante os seus estudos (*Mourshed et al., 2014*).

Na mesma linha, *Penhaki (2019)* que afirma que as *soft skills* ainda são pouco exploradas mesmo quando a discussão sobre o assunto junto às sociedades científicas, educacional e industrial é cada vez mais emergente.

Embora seja comumente aceite que as competências transversais têm um elevado nível de importância para a empregabilidade dos estudantes universitários, são vários os estudos que revelam as diferenças entre a importância atribuída às competências transversais, tanto por parte dos estudantes como dos seus potenciais empregadores. No estudo realizado por *Cernuşca et al. (2017)*, é salientado que os empregadores e os estudantes que já estão empregados consideram que as competências transversais são mais importantes que as competências técnicas, contudo os estudantes universitários desempregados priorizam as competências técnicas.

Na mesma linha de pensamento, *Nicolaescu et al. (2017)* notam que os empregadores atribuem uma importância muito baixa às competências técnicas na entrada no mercado de trabalho, enquanto os estudantes atribuem uma elevada importância a essas mesmas competências. Já no que concerne às competências transversais esta é bastante elevada em ambas as partes, contudo, as competências consideradas mais relevantes não estão alinhadas entre ambos. Na perspetiva dos empregadores as

competências transversais mais importantes são “uso da tecnologia e comunicação”, na perspectiva dos estudantes universitários esta é a “capacidade de tomada de decisão e resolução de problemas”.

Matsouka e Mihail (2016) estudam também este fenómeno, através da análise de opiniões de estudantes universitários e gestores de recursos humanos sobre a empregabilidade dos estudantes, no que diz respeito às competências transversais exigidas pelo mercado de trabalho. Os autores concluíram que são grandes as diferenças entre as competências transversais que os estudantes acreditam ter e as competências que os empregadores consideram que esses estudantes possuem. Assim, os autores destacam que os estudantes privilegiam as competências técnicas e não tem noção, nem da importância, nem de quais as competências transversais que as empresas procuram encontrar num estudante, tais como orientação para aprender, trabalho em equipa, ética e integridade, comunicação, profissionalismo, capacidade de adaptação, orientação para objetivos e inteligência emocional.

Contudo, concluíram que as empresas consideram que os estudantes possuem, tanto as competências académicas/específicas necessárias como as transversais, sendo estas esforço-extra, capacidade de adaptação, trabalho em equipa e capacidades de comunicação. Assim, segundo os autores, existem dissimilaridades entre as competências que as empresas consideram que os estudantes possuem e aquelas que estes efetivamente procuram nos mesmos. Além disso, no seu estudo, concluíram que existem diferenças entre as competências transversais que as empresas requerem e as que os estudantes universitários consideram que estas procuram nos mesmos. Assim os autores concluíram que existem diferenças entre as competências transversais que os estudantes universitários consideram que possuem e as competências que as empresas consideram que estes possuem (*Pais, 2020*).

Os empregadores, em particular, têm um maior número de queixas em relação à falta destas competências (*Hurrell 2016*), uma vez que esperam que os estudantes candidatos estejam preparados para o mercado de trabalho (*Andrews & Higson 2008*). Apesar destes serem vistos como valiosos na força de trabalho para potenciar valor em produtos e serviços (*Tomlinson 2012*), tal como impulsionadores de inovação e progresso tecnológico (*Humburg & van der Velden, 2015*) destaca-se a inabilidade destes para transferir as suas competências para situações da vida real. Um estudo realizado no Reino Unido em 2015 apontava que 54% dos empregadores percecionaram os candidatos como

altamente qualificados, contudo com falta de desenvolvimento nas suas soft skills, o que resultou na falta de preenchimento de diversas vagas (Llewellyn, 2015).

Possuir competências transversais é fulcral para aumentar a empregabilidade, sendo que, segundo Hillage e Pollard (1999), ser empregável significa ter a capacidade de adquirir um primeiro emprego, sendo para isso fundamental garantir que as competências-chave e a compreensão do modo como funciona o mercado de trabalho sejam incorporadas no sistema educativo.

3.1.4 Métricas associadas às *Soft Skills*

Antes de abordar a temática da definição de métricas relativamente às competências transversais é importante destacar que não existem referências e procedimentos padrão para medir as mesmas (OECD, 2013). Isto não é incomum, uma vez que a variedade de disciplinas académicas torna difícil criar padrões e procedimentos gerais afetos à demonstração e medição das competências transversais. A maioria das abordagens existentes procuram fundir a avaliação das competências transversais com a avaliação do conhecimento e habilidades nas principais disciplinas académicas. Através da:

- Criação de uma estrutura para avaliação de competências transversais;
- Formulação de diretrizes e padrões para que professores e educadores possam auxiliar no processo de criação e de avaliação sumário e formativo incluindo as competências transversais;
- Estruturação num contexto educacional específico, tipicamente um curso, seguindo orientações e focando num seguimento específico de competências transversais;
- Aplicação da estruturação pré-definida para conduzir uma avaliação num ambiente de aprendizagem específico.

O Projeto GRASS (*Grading Soft Skills*) considera este tipo de abordagem exigente e vaga. As métricas dedicadas às competências transversais dos estudantes estão no cerne da abordagem do projeto. O projeto define-as como indicadores de desempenho específicos de cada habilidade dentro da própria competência (Devedzic et al., 2018).

Algumas destas métricas são quantitativas ao passo que outras são qualitativas, portanto, envolvem a observação e avaliação por parte de um júri, especialistas, formadores ou pares. Cada indicador deve incluir:

- Uma varável que é medida, associada a dada característica ou componente de uma competência específica;
- Uma pontuação associada a uma variável, correspondente a um nível de performance pré especificado (tanto a variável como a escala de pontuação devem ser o mais concretas, observáveis e de baixa inferência possível, tanto para estudantes como para avaliadores.

Estas métricas podem também incluir descrições relacionadas com os procedimentos de medição, valores limite para atingir níveis de performance mínimos ou padrões de performance específicos, além de especificação de funções que transformam os valores observados nos níveis de performance correspondentes. A partir desta abordagem as métricas tornam-se válidas, úteis e de confiança na formulação de critérios para alcançar, demonstrar e avaliar diferentes níveis de performance (*Devedzic et al., 2018*).

Segundo (*Devedzic et al., 2018*) existem 3 princípios que devem ser aplicados na definição destas métricas:

- O princípio da Componente da Competência: especificar componentes relevantes das competências transversais em foco e definir métricas que messam esses componentes (*Ramias & Wilkins, 2010*).

Caso uma métrica observável e de baixa inferência não possa ser facilmente definida para dada competência transversal (comunicação, por exemplo), é frequentemente possível definir um conjunto das ditas métricas para cada competência e de seguida combinar as medidas obtidas através desse outro conjunto de métricas.

- O princípio da Reutilização: Considerar reutilizar métricas existentes de medidas/domínios/instituições/sistemas relacionados (com alguma adaptação) sempre que possível, ao invés de criar (*GELP White Paper, 2013*).

Por exemplo, a escuta ativa é uma componente da comunicação, mas também da colaboração. Assim o contacto visual (como métrica da escuta ativa) pode também ser usado como métrica para a competência de comunicação (*Benjamin et al., 2013; Wilson et al., 2012*).

- O princípio do *Benchmarking*: valores de referência de uma métrica em específico evoluem ao longo do tempo.

Este princípio diz que valores específicos de determinada métrica recolhidos de diversos professores/estudantes/turmas podem ser considerados “sabedoria das multidões” para a tarefa/domínio em particular, ajudando a definir a performance inicial e os valores padrão associados à métrica, interpretar resultados, definir/rever valores de referência ou formular novas métricas.

Por exemplo, no projeto GRASS foram realizados casos de estudo com base na experiência dos professores, que foram posteriormente alterados decorridas diversas sessões de avaliação.

Por outro lado, para estimular a motivação, os efeitos da avaliação e a transparência este projeto utiliza Distintivos Abertos em todas as tarefas de avaliação. Estes distintivos permitem aos alunos perceber o nível em que se inserem dentro de dada competência, estando cientes das métricas avaliadas e os níveis de proficiência exigidos para cada distintivo. Segundo *Devedžić et al. (2015)*, esta metodologia apoia a autoavaliação, o estabelecimento de objetivos, o envolvimento e o acompanhamento do progresso por parte dos estudantes. Além disto, o uso dos distintivos permite aos estudantes explorar competências transversais associadas e os seus componentes, elucidando-os mais sobre as métricas e requerimentos para o desenvolvimento de cada competência, bem como facilitando o feedback e o reconhecimento das suas conquistas.

Após a definição das métricas para avaliação dos alunos é necessário testar na prática para verificar se os valores resultantes dessas métricas representam provas credíveis para a atribuição de classificações (*Wilson et al., 2012*). Tratando-se este de um novo princípio: o Princípio da Validade. Em concordância com este princípio *Benjamin et.al (2013)* dizem que é necessário efetuar algumas sessões de diagnóstico de forma a “medir” as métricas para descobrir quão bem estas indicam o nível de proficiência da competência no estudante. Estas métricas devem ser ajustadas não só individualmente, mas como um conjunto de modo a revelar possíveis inconsistências, redundâncias ou aspetos omissos.

3.2 Comunicação

3.2.1 Conceito de Comunicação

Comunicação é um termo que deriva do vocábulo latino "communicare", que significa "tornar comum", "partilhar" ou "conferenciar". Nesse sentido, a comunicação representa as relações estabelecidas entre os seres humanos, com o objetivo de compartilhar e trocar ideias, sentimentos e experiências (*Silva, 2013*).

De acordo com *Silva (2013)*, a comunicação é um processo dinâmico de troca de informações, no qual os envolvidos buscam compreender o significado da mensagem transmitida. Envolve a transmissão de informações de um emissor para um recetor, que decodifica e interpreta a mensagem. Comunicar não é um ato unilateral e, por isso, vai além de simplesmente informar. Por sua vez, a informação refere-se a um conjunto organizado de dados e conhecimentos que permitem estabelecer referências e reduzir incertezas em uma determinada situação. Isso significa que a informação não requer necessariamente uma troca e, portanto, possui menos credibilidade, tornando difícil a pronta investigação e discordância de questões. Pode haver informação sem comunicação, mas não pode haver comunicação sem informação (*Chiavenato, 2009*).

No entanto, ao longo das últimas décadas, as discussões sobre comunicação têm incorporado novas concepções. Segundo *Shannon e Weaver (1963)*, a comunicação ocorre de forma linear, entre um ponto de partida (transmissor) e um ponto de chegada (recetor), que codificam e decodificam as mensagens e significados transportados por meio de um canal. No entanto, às vezes, a mensagem desejada não é exatamente compreendida devido a ruídos e perturbações no processo comunicacional. Ruídos referem-se a interferências, desvios ou perdas que podem ocorrer.

A discrepância entre a mensagem proferida pela fonte e a mensagem captada pelo destinatário se torna, portanto, um obstáculo para a eficácia da comunicação (*Chiavenato, 2009, 2014*).

3.2.2 Competência de Comunicação

A comunicação mostra-se uma componente indispensável na área das soft skills, fazendo parte do cotidiano organizacional, uma vez que é um meio de interação social

entre colegas, superiores, subordinados, fornecedores e clientes, tanto em contexto formal como informal (*Deepa & Seth, 2013; Sharma, 2018*). Num sentido psicológico, a comunicação é compreendida como um processo e resultado do estabelecimento de contactos entre pessoas ou interação de sujeitos através de vários sistemas de sinais (*Volchenkova et al., 2019*). Segundo *Maclachlan (2019, p.29)*, “dominar a arte da comunicação verbal pode abrir as portas para a capacidade de influenciar e inspirar as pessoas, sendo uma ferramenta extremamente poderosa nos negócios”.

Olhando para as organizações como mini-sociedades e um fenómeno social, percebe-se que estas são constituídas por inúmeras relações que constituem uma rede com dinâmicas humanas. *Baldissera (2008, p.168)* diz-nos que “a organização uma combinação de esforços individuais para a realização de (em torno de) objetivos comuns, esta realiza-se em relações”, o que significa que a comunicação assume um papel essencial para a sobrevivência das organizações.

Garrido (2003) aborda também este tema ao afirmar que a comunicação assume o ser/fazer das organizações, “tornando a organização comunicante, comunicada e fazendo com que seja (re)conhecida”. Da mesma forma, *Marchiori (2008, p. 26)* defende que “uma empresa é comunicação”, uma vez que, a comunicação constitui um fator imprescindível para a formação da própria organização, sendo a interação humana um dos seus principais atributos. Reforçando esta ideia, *Baldissera (2009)* assinala que qualquer rede, seja física ou virtual, não se constitui a nível institucional sem a comunicação. A partir disso, já se torna possível visualizar a ligação entre comunicação e competência essencial, uma vez que de acordo com *Fleury e Fleury (2001)*, uma competência só é essencial quando está presente em todos os setores organizacionais, o que pode ser constatado no caso da comunicação, que viabiliza processos de diversas áreas.

3.2.3 Tipos de Comunicação

Assim sendo é importante perceber todos os elementos necessários a uma boa comunicação, além do conteúdo da mesma, bem como os vários tipos de comunicação que existem, nomeadamente: verbal, não verbal, imediata, mediada, em massa, de negócios e pessoal.

A comunicação verbal faz-se através da fala e é a prerrogativa da pessoa (Volchenkova et al., 2019), a comunicação não verbal diz respeito a todos os comportamentos que não envolvem o uso da linguagem e aos quais é atribuído sentido por uma ou ambas as partes numa interação comunicativa” (Neves, Garrido, & Simões, 2015, p. 184). Na prática, refere-se a particularidades do processo que vão além das palavras, sejam estes gestos, expressões faciais, postura, entre outros que se manifestam no ato de comunicar e que influenciam a validade e a credibilidade da mensagem (Volchenkova et al., 2019).

A comunicação imediata diz respeito a contacto cara a cara, enquanto a comunicação mediada é implementada com recurso a ajuda de meios escritos ou técnicos (telefone, televisão, etc.) que adiam o feedback entre participantes no tempo e no espaço. A comunicação em massa refere-se a diversos contactos entre estranhos mediados por vários tipos de media (Volchenkova et al., 2019).

A comunicação de negócios é focada no negócio e nos seus resultados, por outro lado a comunicação pessoal vai ao encontro das necessidades próprias do indivíduo e dependendo do tamanho do grupo pode também ser interpessoal e intergrupar (Volchenkova et al., 2019).

A comunicação interpessoal acontece quando a informação é trocada entre dois ou mais indivíduos e é o tipo principal de interação entre as pessoas. A fonte e o recipiente da informação estão completamente separados e são entidades distintas, envolve tanto comunicação verbal como não verbal e é acompanhada de resposta imediata e feedback dos indivíduos envolvidos. Através deste tipo de comunicação transmitem-se sentimentos, ideias, emoções e informações, não se cingindo apenas pelo que é dito, mas pela forma como é dito e pela forma como se reage a isso (Volchenkova et al., 2019).

A comunicação virtual é definida como uma forma de comunicar que inclui vários tipos de media, sejam estes emails, telemóvel, videochamada, redes sociais etc. Muitas pessoas preferem este meio de comunicação em detrimento de uma comunicação mais pessoal. Este hábito tem vindo a desenvolver-se sobretudo devido à proliferação da internet, onde se comunica sobretudo por escrito, outra característica distintiva desta forma de comunicação é a ausência de limitação espacial e temporal, uma vez que é possível conversar com pessoas de diferentes locais do mundo instantaneamente (Volchenkova et al., 2019).

Fiske (2005, p.14) utiliza uma abordagem denominada por escola processual que estuda “o modo com os emissores e os recetores codificam e decodificam, o modo como os transmissores usam os canais e os meios de comunicação”, de forma a garantir que a mensagem seja bem transmitida. Dependendo das funções desempenhadas, as competências comunicacionais são capacidades específicas, essenciais para o desenvolvimento de determinadas funções, que podem passar desde a comunicação oral (apresentação formal em público) à comunicação escrita (email, carta) ou até mesmo na tomada de decisões (*Ryan, 2014*). Para *Volchenkova et al. (2019)* as competências comunicacionais são necessárias para conversar apropriadamente com um conjunto diverso de pessoas, sendo algumas das características mais importantes: manter o contacto visual, demonstrar variedade de vocabulário e adaptá-lo ao público-alvo, ouvir eficazmente, apresentar ideias corretamente e escrever claramente e de forma concisa.

Por outro lado, no diálogo surge, a regulação da comunicação, um aspeto não-verbal que ajuda a regular o fluxo da comunicação entre o recetor e emissor, ou seja, uma faculdade que permite a cada interlocutor expressar-se respeitando simultaneamente a intervenção do outro indivíduo.

Finalmente, a definição da natureza da relação significa que “através de formas não-verbais de comunicação, os indivíduos estabelecem parâmetros definidores implícitos da relação com o interlocutor”, por exemplo circunstâncias de relações de dominação e de submissão através de um volume de voz elevado ou de interrupções premeditadas e relevantes (*Neves et al., 2015, p. 186 e 187*).

Serve como exemplo, dizer a uma pessoa “gosto muito de ti!” com um tom de voz elevado e com uma postura pouco afirmativa, leva a outra pessoa a duvidar das palavras. Isto significa que o poder da mensagem varia consoante a energia nela colocada (*Fiske 2005*). No entanto, não existe um código de conduta que possibilite estabelecer uma relação “direta entre um fragmento de comportamento e um significado inequívoco em diferentes contextos”, há exceção dos “gestos ou expressões faciais que adquiriram significados próprios por via cultural” (*Neves et al., 2015, p. 185*).

Uma comunicação eficaz pode considerar-se então “todo o processo comunicacional através do qual os interlocutores alcançam plenamente os objetivos que correspondem às suas intenções ao iniciar a comunicação” (*Volchenkova et al., 2019*).

A escuta ativa, que se denomina como uma competência nuclear na comunicação interpessoal, fundamental uma vez que estamos perante uma competência transversal que faz a distinção entre ouvir e escutar e faz com que sejamos percebidos. Escutar os outros “exige que nos concentremos intensivamente no que o outro diz, afastando pensamentos abstratos” (Ryan, 2014; Neves et al., 2015, p. 187 e 188). Uma técnica importante para a compreensão é a técnica da reformulação. Esta depende da sensibilidade do interlocutor e passa por aprofundar o conteúdo a informar, ou por outro lado, de dizer o mesmo, mas por outras palavras. Transmite uma sensação de preocupação para com o terceiro, no sentido de este alcançar a mensagem na íntegra (Neves et al., 2015).

3.3 Falar em Público

3.3.1 Competência de Falar em Público

No âmbito profissional, essa competência ganha ainda mais destaque. Embora antes fosse restrita a certos cargos, atualmente, a habilidade de falar em público é universal e indispensável em diversas profissões.

Segundo, *A arte de Falar em Público de Stephen Lucas (2015)*, praticar o ato de falar em público é a componente mais importante no treino desta competência. Também um estudo de *Pearson et al. (2006)* mostra que a preparação e prática de discursos à priori, resultou em avaliações melhores. Além disto, a frequência e o tipo de prática foram também identificados como fatores influentes (*Farris et al., 2013; Pearson et al., 2008; Smith & Frymier, 2006*).

Recorrentemente estes cursos utilizam treino comportamental, demonstrações de apresentações em público e prática, feedback de performance entre outros para melhorar as competências de comunicação e diminuir a ansiedade de falar em público. Contudo cursos básicos tendem a adotar uma abordagem em grande escala, com várias secções a operar ao mesmo tempo (*Morreale et al., 2016*) o que pode conduzir a dificuldades na eficácia da formação e nas oportunidades de feedback.

3.3.2 Ansiedade relacionada com a comunicação em público

A ansiedade de falar em público é segundo a *American Psychiatric Association* (2013) é um distúrbio de ansiedade social em que a resposta primária é evitar exposição a público.

A literatura sobre pedagogia associada a este tema aborda a necessidade de combater a ansiedade de falar em público e apreensão na comunicação, fator este que afeta negativamente a confiança e a habilidade para comunicar publicamente (Allen & Bourhis, 1996; Allen et al., 1989; Bodie, 2010; McCroskey, 1982; Robinson, 1997). A apreensão na comunicação refere-se ao medo do indivíduo de ficar ansioso por associação do momento ou antecipada a situações em que terá de comunicar com uma ou várias pessoas (McCroskey, 1982). Por outro lado, o medo da avaliação negativa, segundo Watson & Friend (1969) diz respeito à apreensão em relação à avaliação por parte dos outros, que esta possa ser negativa e inclusive a uma expectativa de que assim seja. O contacto direto com a experiência de falar em público é notavelmente um dos mecanismos para reduzir estes medos (Allen et al., 1989; Bodie, 2010).

É comum que a maioria das pessoas tenha pouca confiança nas suas habilidades de comunicação, o que as leva a evitar falar em público (Froldi & O'Neal, 2002). Quando o medo se instala, o organismo liberta grandes quantidades de adrenalina na corrente sanguínea, o que causa uma desregulação dos nervos, músculos, pernas e braços (Freitas, 2011). Esse estado de inquietação resulta em mãos suadas, desconforto no estômago, aumento da frequência cardíaca, rubor facial, garganta seca, tremores nas pernas e voz, respiração ofegante e movimentos descoordenados (Freitas, 2011). Essas manifestações prejudicam a espontaneidade das conversas e, em maior medida, a exploração da habilidade de comunicar (Polito, 2018).

Embora essas reações não afetem todas as pessoas da mesma forma, muitas pessoas sofrem com os sintomas de nervosismo e ansiedade e procuram formas de superar esse nervosismo. Diante dessas emoções previstas, o sistema nervoso mobiliza-se e defende-se de um estímulo ameaçador (Freitas, 2011). Embora o medo possa proteger contra situações de risco, este não deve intrometer-se entre o orador e a audiência, pois isso prejudica a partilha de temas, ideias e soluções.

De acordo com Polito (2018), o medo de falar em público está principalmente relacionado à falta de informação, preparação e prática. É importante ressaltar que a habilidade de falar bem em público é uma exigência em qualquer área de atuação e, por

isso, precisa ser aprimorada. Assim, aqueles que não desenvolvem as suas competências de oratória e não possuem conhecimento sobre o assunto enfrentarão maiores dificuldades e incertezas.

Os palestrantes também necessitam de experiência e técnica, o que facilita a descoberta das suas virtudes e a correção de defeitos (*Freitas, 2011; Kushner, 2000*). A falta de prática impede a maestria na expressão de abstrações, opiniões e conceitos, o que afeta negativamente o estado emocional do indivíduo. De facto, quando há poucas oportunidades de subir ao palco, é provável que as imagens de desânimo se intensifiquem (*Carnegie, 2001*).

3.4 Realidade Virtual

3.4.1 Realidade Virtual na aprendizagem

Nos dias de hoje, os aparelhos digitais são cada vez mais adotados no âmbito da educação (*Zawacki-Richter & Latchem, 2018*). Este fenómeno é observável particularmente no período entre 1997 e 2006, quando o uso de computadores em rede para aprendizagem colaborativa era intensivamente usado, e posteriormente, no período entre 2007 e 2016 onde a chamada aprendizagem digital online se difundiu em larga escala. Durante estes períodos foram analisadas as potencialidades das tecnologias virtuais, tais como os ambientes virtuais de aprendizagem (*Boulton et al., 2018; Muñoz-Cristóbal et al., 2017*), dispositivos móveis (*Wang et al., 2012*), e comunicação mediada por computador (*Mason & Bacsich, 1998*). Mais Recentemente a Realidade Virtual (RV) tem sido incorporada ativamente na educação, ensino e formação em vários domínios de aplicação.

Apesar desta temática não ser nova, os desenvolvimentos recentes nas tecnologias imersivas, em termos da visualização e interação, tornaram a RV num tópico cada vez mais atrativo para a comunidade académica. Os modelos mais recentes desta tecnologia tais como o *HTC Vive* ou *Oculus Rift*, permitem aos utilizadores experienciar níveis elevados de imersão. O conceito de imersão, neste contexto, está associado ao envolvimento do utilizador no ambiente virtual, durante o qual a sua noção de tempo e de realidade se desconecta, providenciando uma sensação de presença na tarefa do ambiente virtual. Segundo *Freina e Ott (2015)* “uma percepção de estar fisicamente presente num

mundo que não é físico, rodeando o usuário da RV com imagens, sons ou outros estímulos” que induzam o usuário a sentir-se de facto no “local”.

Outros autores, como *Rogers (2019)* descrevem a RV como a ajuda educativa do século XXI. Neste seguimento, um estudo sugere que os estudantes retêm mais informação e são capazes de aplicar melhor a informação apreendida depois de participarem em experiências de RV (*Krokos, 2019*). Os estudantes mostram-se normalmente expectantes e animados em experiências com RV em parte devido ao fator “novidade” desta tecnologia (*Vallade et al., 2020*) o que contribui para os resultados obtidos.

Considerando o potencial desta ferramenta tecnológica é compreensível que investigadores, organizações e educadores escrutinem a RV de forma intensiva, procurando adicionar uma nova dimensão à sala de aula na ótica do ensino, mas também da aprendizagem.

3.4.2 Paradigmas de Ensino e Realidade Virtual

Compreender os paradigmas atuais de ensino é essencial para analisar o estado atual das aplicações de Realidade Virtual no Ensino Superior. Assim, a literatura apresenta abordagens distintas, nomeadamente “O Comportamentalismo”, “Cognitivismo” e “Construtivismo” (*Schunk, 2012*). Por outro lado, a “Abordagem Experimental” (*Kolb & Kolb, 2012*) e mais recentemente o “Conectivismo” (*Dunaway, 2011; Siemens, 2004*).

Cada um destes paradigmas oferece perspectivas diferentes relativamente a objetivos educacionais e resultados (*Schunk, 2012*), bem como objetivos de aprendizagem, processo de motivação, performance na aprendizagem, processo de transferência de conhecimento, o papel das emoções e as implicações nos métodos de ensino.

- Comportamentalismo – assume que o conhecimento é um repertório de respostas comportamentais a estímulos do ambiente (*Shuell, 1986; Skinner, 1989*). A aprendizagem considera-se então uma absorção passiva de um corpo de conhecimento predefinido pelo aprendiz. A aprendizagem requer repetição

e a motivação é extrínseca, envolvendo reforço positivo e negativo. O professor serve como exemplo que transfere a resposta comportamental.

- Cognitivismo – compreende os sistemas de aquisição de conhecimentos como construídos ativamente pelos aprendizes com base em estruturas de conhecimento pré-existent. Assim os proponentes do cognitivismo veem a aprendizagem como um processo ativo, construtivo e orientado por objetivos que envolve assimilação e acomodação ativa de informação a um corpo de conhecimento pré-existente. A motivação para a aprendizagem é intrínseca e os aprendizes devem ser capazes de definir os seus próprios objetivos e motivação. A aprendizagem é fomentada através de um ambiente que encoraje a descoberta e assimilação ou acomodação de conhecimento (*Shuell, 1986*).

Esta abordagem vê a aprendizagem como um processo cognitivo complexo, tal como pensar, resolver problemas, a informação verbal, formação de conceitos e processamento de informação. A media digital, incluindo a aprendizagem com base na RV pode fortalecer a aprendizagem cognitiva (*Dede, 2008*).

Estratégias cognitivas tais como organização esquemática pensamento analógico e resolução algorítmica de problemas coadunam-se com tarefas de aprendizagem que necessitem de um nível aumentado de processamento, tais como classificações, regras ou execução de processos (*Ertmer & Newby, 1993*) que podem ser suportadas por media digital (*Dede, 2008*).

- Construtivismo – compreende a aprendizagem como um processo ativo e construtivo. Os aprendizes atuam como construtores de informação que ativamente constroem as suas representações e compreensões subjetivas da realidade. Nova informação está ligada ao conhecimento anterior de cada aprendiz, e sendo assim, as representações mentais são subjetivas (*Fosnot, 2013; Fosnot & Perry, 1996*). O modelo de aprendizagem construtivista deve então providenciar micro e macro apoio para assistir os aprendizes na construção do seu conhecimento e envolvê-los na aprendizagem. As ferramentas de macro apoio incluem casos relacionados, recursos de informação, ferramentas cognitivas, conversas e ferramentas de colaboração além de apoio social e contextual. O micro apoio faz uso da multimédia e de princípios de contiguidade espacial,

coerência, modalidade e redundância para fortalecer o processo de aprendizagem. Segundo *Lee & Wong, 2008; Sharma et. al, (2013)* a aprendizagem com recurso a RV encaixa neste modelo.

- Experimentalismo – descreve a aprendizagem como um ciclo de estágios experimentais, partindo da experiência concreta, observação e reflexão e conceptualização abstrata para testar conceitos em novas situações. Este paradigma relaciona-se com o construtivismo, no sentido em que a aprendizagem deve ser retirada da experiência pessoal do aprendiz. O professor assume o papel de facilitador para motivar os aprendizes a abordar várias fases do ciclo de aprendizagem (*Kolb & Kolb, 2012*).
- Conectivismo – toma em conta a era digital assumindo que as pessoas são capazes de processar informação formando conexões. Este paradigma recente sugere que as pessoas não param de aprender uma vez concluída a sua educação formal. Continuam a procurar e adquirir conhecimentos, fora dos canais tradicionais, tais como competências de trabalho, networking, experiência e acesso a informação, através do uso de ferramentas tecnológicas (*Siemens, 2004*).

Outras teorias sobre a aprendizagem existirão além das aqui apresentadas, tais como as desenvolvidas com base na Teoria de Processamento de Informação ou a Teoria Cognitiva Social. Tendo isto em conta, independentemente do paradigma utilizado é crucial que o desenvolvimento de aplicações da RV no Ensino Superior esteja assente em teorias existentes, uma vez que estas oferecem orientação sobre as motivações, processo de aprendizagem e resultados de aprendizagem.

Segundo *Chavez e Bayona (2018)* existem 24 características da RV que incorporam efeitos positivos nos resultados de aprendizagem e determinam a implementação bem-sucedida desta tecnologia, por exemplo, capacidade interativa, imersão, rotinas de animação, movimento e ambiente virtual simulado. Dependendo do contexto de aprendizagem, cada uma destas características assume mais ou menos importância. Além destas características, os autores identificam diversos efeitos positivos da aprendizagem através da RV, nomeadamente: melhora nos resultados de aprendizagem, vivência de experiências próximas da realidade, motivação intrínseca, aumento no interesse pela aprendizagem, melhoria de competência.

3.5 Realidade Virtual no âmbito da Comunicação em Público

A Realidade Virtual oferece algumas características que se revelam também benéficas para combater estes medos, uma vez que permite um grande grau de controlo dos eventos estimulados, exposição num ambiente seguro e privado e hierarquização individual de cenários (Rothbaum, et al., 2012; Safir et al., 2012).

Normalmente a terapia aplicada para lidar com estes casos consiste em expor o paciente a situações reais, contudo um estudo de (Reeves et al., 2022) mostra que a *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) é eficaz no tratamento destas condições quando comparadas à chamada *in vivo exposure therapy* (IVET).

Não só a RV pode ser útil para superar as questões psicológicas associadas ao falar em público, como pode também servir como forma de prática para estimular o desenvolvimento desta competência. Por outro lado, recorrendo a ferramentas digitais e sensores externos é possível extrair um conjunto de dados da performance do indivíduo que lhe permite identificar melhor as suas forças e fraquezas no que à oratória diz respeito.

Um estudo realizado por Palmas et al. (2019) desenhou através do *Unity3D game engine*, uma sala virtual, semelhante a uma sala de reuniões, com personagens digitais realistas.

Em diferentes fases do estudo foram aplicados questionários para avaliar a perceção dos participantes sobre o treino com recurso a RV e sobre as suas próprias estimativas para a melhoria de capacidades.

O sujeito em estudo preparou um guião que foi depois submetido no sistema. Aplicaram-se além do aparelho de realidade virtual *HTC VIVE (HMD)* dois comandos, um para cada mão do indivíduo, e dois sensores cujo objetivo foi representar dentro da realidade virtual um avatar do indivíduo e que este replicasse o mais fidedignamente possível os movimentos efetuados.

Uma vez que o aparelho de RV possui um microfone, foi possível gravar o som emitido pela pessoa com o objetivo de recolher e analisar posteriormente a precisão em relação ao guião, o tom de voz utilizado e a frequência de palavras por minuto. Para a análise dos dados foi utilizado o *software IBM Watson API* que fornece um relatório do

grau de confiança destas leituras, que por sua vez permite perceber se a pronúncia das palavras foi compreensível.

O estudo analisa também a linguagem corporal do sujeito, utilizando os sensores presentes no aparelho de RV para mapear as zonas em que o sujeito passou mais tempo. Por outro lado, o aparelho regista a direção em que o indivíduo está a olhar, desta forma é possível posteriormente avaliar se o sujeito tem alguma tendência na forma como encara a plateia. O cálculo da rotação é feito através da designação de um vetor no centro da plateia e do cálculo do desvio do olhar em relação a esse mesmo vetor.

Utilizando este sistema avançado (*Unity3D game engine*) é possível conjugar estes dados para que o público virtual gere uma reação quase instantânea à performance do sujeito. A “atenção do público” vai ser então influenciado pela fluidez do discurso (ser demasiado rápido ou demasiado lento), pelas hesitações e palavras ditas fora do guião (filler words) e pelo tempo despendido a encarar o público.

Este *feedback* permite ao sujeito avaliar a sua performance no momento e procurar realizar alterações que melhorem a reação do público. Este processo desenvolve as competências de comunicação do sujeito uma vez que estimula o próprio a aplicar estratégias e fazer uma auto-análise que lhe permita melhor a performance.

As reações do público são variadas de forma a tornar a experiência o mais próxima da realidade possível, como por exemplo, o contacto visual descontinuado, repousar a cabeça nas mãos, sorrisos “desonestos”, braços cruzados, olhar para o telemóvel ou para o relógio e demonstrar ansiedade por movimentos das mãos.

Além deste mecanismo de melhoria instantâneo, no final da sessão é possível extrair um conjunto de dados que evidenciam através das métricas utilizadas particularidades do discurso do sujeito. A análise destes dados pode então servir como forma de avaliação da *performance* tanto por outros como pelo próprio sujeito, fornecendo-lhe um *feedback* exato e minucioso de várias componentes do seu discurso:

- *Timing* – Esta métrica engloba 3 fatores: o tempo decorrido, o tempo estimado e o tempo máximo. O tempo decorrido é o tempo da duração da apresentação em RV, o tempo estimado é aquele que é necessário para a apresentação, baseado na complexidade do discurso, o tempo máximo diz respeito ao limite de tempo da sessão.

- Guião transcrito - O guião aplicado na sessão conforme o transcrito pelo mecanismo de reconhecimento de voz, onde estão assinaladas as *filler words* a uma cor diferente, além da frequência das mesma.
- Contacto visual - Um gráfico circular onde se apresenta a divisão do tempo despendido a olhar para diferentes direções, objetos ou personagens. Através de um mapa de calor e de cores diferentes conforme a intensidade é possível perceber as zonas em que o indivíduo dedicou mais ou menos tempo da sua atenção.
- Voz – Aqui aplicam-se 3 parâmetros: volume, confiança e palavras por minuto. O volume é representado num gráfico que onde se mostram as oscilações ao longo da apresentação, a confiança é medida através da correlação do número de palavras com a clareza das mesmas, captada pelo microfone. Finalmente, as palavras por minuto são exibidas também de forma gráfica, onde uma fasquia satisfatória se situa entre as 100 e 150 palavras por minuto.
- Posicionamento - Esta componente é representada por um mapa de calor que evidencia a posição do sujeito ao longo da sessão.
- Linguagem corporal – a informação desta componente diz respeito à direção do olhar (cima, em frente, baixo), do corpo (para o público, de lado ou de costas) e à posição das mãos (altura baixa, média ou alta) , também de forma gráfica.
- Resposta do Público – A nível gráfico é possível representar os diferentes níveis de atenção ao longo da apresentação.

As conclusões retiradas do estudo pelos pesquisadores mostram uma tendência para a aceitação e efetividade da RV para desenvolver competências de comunicação, nomeadamente em apresentações. Podemos ver que 95% dos participantes afirmaram que as suas competências de apresentação melhoraram no final do projeto. Estas descobertas

oferecem suporte à ideia de que a aprendizagem pode efetivamente ocorrer entre o mundo real e virtual. A maioria dos participantes afirmou também que este treino poderia ajudá-los a superar o medo de falar em público. Noutra perspetiva, 80% dos participantes afirmou que esta forma de treino seria útil para empresas, contudo mencionaram algumas barreiras nomeadamente o conservadorismo das mesmas (Palmas et al., 2019).

Aqui se percebe um dos desafios presentes a esta nova tecnologia, ser reconhecida, por parte do tecido empresarial, como útil e viável para o desenvolvimento de competências.

4 Análise Empírica

De modo a realizar o *benchmarking* de programas cujo objetivo se centra no desenvolvimento das competências de comunicação, sobretudo na vertente do *Public Speaking*, foi realizada uma pesquisa via internet, neste mesmo sentido. Procurou-se programas que adotassem tanto metodologias expositivas, como mais focadas na prática. Bem como alguns programas orientados para o desenvolvimento de *soft skills* no geral.

Por outro lado, procurou-se por programas virtuais que permitissem avaliar diversas vertentes do discurso, com recurso a tecnologia de Realidade Virtual e aos *Oculus Quest*.

4.1 Toastmasters International

A *Toastmasters International* é uma Organização Sem Fins Lucrativos cujo objetivo é ensinar competências de discurso em público e liderança através de uma rede multinacional de clubes. Esta organização conta no momento com mais de 280 000 membros em mais de 14 700 clubes espalhados por 144 países. (*Toastmasters International*, 2022)

As atividades da *Toastmasters International* desenvolvem-se à volta da dinâmica de clube, onde normalmente se realizam sessões semanais de aproximadamente uma hora onde os participantes tem oportunidade de desenvolver as suas capacidades de comunicação integrando diversos papéis dentro da própria reunião. Existem 7 papéis diferentes dentro de cada reunião: *Toastmaster* do dia, “*ah*” counter, gramático/a,

cronómetro, avaliador/a, mestre de tópicos de mesa e avaliador/a geral. Cada um destes papéis tem diferentes funções e objetivos e pressupõe-se que exista rotatividade nas pessoas que assumem ditos papéis (*Toastmasters International*, 2022).

Todas as reuniões se iniciam com uma apresentação do presidente do clube que apresenta o *Toastmaster* do dia, ou seja, o anfitrião da reunião, que começa o seu discurso por indicar as pessoas que estarão encarregues dos restantes papéis, tem também a função de manter a reunião fluida e dentro do tempo, segundo o próprio clube, este papel constitui uma boa forma de praticar a orientação de reuniões.

Por sua vez, a função do *ah-counter* é contar o número de “*filler words*” que os membros usam durante o discurso, no final da reunião o membro a quem este papel foi designado faz uma retrospectiva de quem e quantas vezes utilizou estas palavras ou expressões. O papel do *ah-counter* ajuda os restantes membros a estarem mais cientes destes desvios nas suas intervenções.

O Gramático ajuda na expansão do vocabulário do grupo, sendo uma das suas funções partilhar a “palavra do dia” e a sua definição. Caso algum membro use esta palavra na reunião ou se distinga particularmente pela linguagem utilizada, o gramático chama a atenção do grupo para tal.

O Cronómetro, como o nome indica, tem como função cronometrar o tempo exato de duração de cada discurso, bem como dar indicações para auxiliar os restantes membros a manter-se dentro dos limites de tempo de cada intervenção.

O Avaliador/a de Geral tira notas durante toda a reunião, dando *feedback* no final de cada uma sobre a mesma e sugestões de melhoria para o futuro, articulando com o cronómetro, gramático e *ah counter*.

Em cada reunião existem no mínimo dois oradores que para executarem o seu discurso, usam como guia os manuais educacionais preparados pelo próprio clube, conforme o estágio de desenvolvimento das suas capacidades de comunicação.

O Avaliador tem como função reunir previamente com cada orador, se este assim o desejar para ajudar a preparar o discurso para a reunião seguinte. No final da reunião, o/os avaliadores providenciam *feedback* aos oradores sobre a sua performance, em frente aos restantes membros do clube, olhando a aspetos como a fluência do discurso, linguagem corporal, destacam aspetos positivos e aspetos a melhorar.

No final destas intervenções o mestre de assuntos de mesa introduz alguns tópicos da atualidade ou que suscitem interesse para debate e desafia os presentes a darem a sua opinião espontânea sobre o assunto. Uma vez que os tópicos são surpresa e os discursos não estão preparados esta é uma fase desafiante, mas que ao mesmo tempo desenvolve as capacidades de improvisação dos membros. Finalmente, concluída esta fase dá-se o encerramento da reunião pelo presidente do clube.

Além da dinâmica de reuniões e da oportunidade que esta oferece para o desenvolvimento dos membros em vários papéis, a *Toastmasters* providencia um conjunto de manuais pedagógicos aos seus membros para ajudar a este mesmo desenvolvimento (*Toastmasters International*, 2022).

O “*Pathways learning experience*” é um programa flexível de educação que integra 11 caminhos de treino especializados, com conteúdos online e disponíveis em várias línguas. Antes de usufruir destes conteúdos é sugerido aos membros que executem uma avaliação online (*Pathways Assessment*) de forma a recomendar quais os conteúdos mais úteis tendo em conta as competências e intenções mostradas pelos membros, em alternativa a escolha pode ser feita pelo próprio sem recorrer a esta via.

Os materiais pedagógicos são associados ao “*Pathway*” escolhido e consistem em:

- Projetos relacionados;
- Vídeos educacionais;
- Recursos de Avaliação;
- Documentos de pesquisa;
- Formulário de certificação de nível obtido;
- Instruções para o uso dos materiais.

4.2 Virtual Speech

O *Virtual Speech* é uma plataforma online que dispõe de uma variedade de softwares online e de RV cujo intuito é desenvolver competências transversais associadas à comunicação, entre elas o *Public Speaking*. No caso deste, o *software* disponível permite “transportar” o utilizador para diversos cenários recriados digitalmente onde este poderá executar apresentações para um público virtual e receber *feedback* tanto do

público como do próprio sistema em relação à sua *performance*, *feedback* este que pode ser no momento ou após o final da apresentação. Este *feedback* inclui:

- Contacto Visual – o sistema analisa a direção do olhar do utilizador de forma a perceber se este tem uma distribuição equitativa do olhar pela sala, podendo até alertá-lo para que direcione mais o olhar para outro ponto da plateia em tempo real.
- Ritmo – o sistema analisa o número de palavras por minuto ditas pelo utilizador e analisa se a fluência do discurso é adequada para que este seja idealmente compreensível.
- *Filler words* – o sistema analisa as palavras ditas que não constam do discurso preparado pelo utilizador, nomeadamente “ah”, “hum” entre outras interjeições comuns no discurso, conta o número de vezes em que estas foram proferidas e em que momentos.
- Clareza do discurso – o sistema analisa o volume da fala do utilizador e a pronuncia das palavras de modo a avaliar quão perceptível e audível é o discurso.
- Compreensão – o sistema analisa variáveis relacionadas com o comprimento das frases e palavras, estrutura do discurso, ritmo, tom entre outras, de modo a atribuir uma pontuação relacionada com a facilidade de compreensão do discurso por parte do público.
- Questões – o sistema permite que sejam introduzidas questões para serem colocadas pelo público virtual na apresentação.

O *Virtual Speech* permite ainda gravar vídeo e áudio das apresentações que pode ser revisto pelo utilizador para que este realize uma autoavaliação do seu discurso. Permite também inserir apresentações preparadas pelo utilizador e a passagem dos respetivos slides durante a sessão.

Relativamente ao *feedback* do público, este reage de acordo com a performance do utilizador em tempo real, alterando as expressões e o nível de atenção à apresentação

do utilizador. Por outro lado, é possível ativar “distrações”, nomeadamente a nível luminoso (luzes demasiado fortes ou movimentando-se) e sonoro (telemóveis a tocar ou tosse), que permitem ao utilizador preparar-se melhor para este tipo de cenários imprevisíveis.

O sistema do *Virtual Speech* mantém registo das apresentações do utilizador fornecendo-lhe dados sobre o progresso que tem obtido ao longo das diversas sessões que realizar.

Através deste recurso é possível praticar diversas dinâmicas de *Public Speaking* permitindo assim o desenvolvimento desta competência, não só através da semelhança com situações reais e do efeito imersivo da Realidade Virtual já mencionado anteriormente, como também do *feedback* obtido através das diversas métricas mensuráveis através da aplicação *Virtual Speech*.

4.3 Resumo Integrado da Análise do Projeto

Em suma, antes de procurar estratégias e métodos para o desenvolvimento de *softskills* é necessário compreender o que estas são e como se definem. Dado o contexto em que o projeto se insere, é também importante perceber a relação destas com o Ensino Superior. Percebeu-se então que apesar dos planos serem cada vez mais adaptados e promoverem cada vez mais o desenvolvimento de competências, o *gap* entre a oferta das instituições de ensino e o mercado de trabalho é ainda significativo, o que significa que existe uma necessidade de formar mais e melhor, os estudantes.

No que às *soft skills* diz respeito, é também necessário encontrar métricas que permitam fazer a medição das mesmas. E apesar de não existir um padrão definido e universalmente aceite para esse efeito, existem alguns modelos já desenvolvidos nomeadamente o GRASS. Aplicam-se também alguns princípios na construção de modelos de avaliação com este fim, sendo eles: Componente da Competência, Reutilização, *Benchmarking* e Validade.

Feita esta análise das *softs skills* como um todo, particularizei a minha abordagem na componente da comunicação, mais uma vez começando pela abordagem ao conceito. De seguida procurando perceber quais os diferentes tipos de comunicação e explorando ainda mais a fundo o discurso em público. Ao fazer este estudo percecionei que esta é

uma competência apesar de bastante conhecida, com uma grande margem de progressão e necessidade premente em diversos campos de atuação acadêmica e profissional. Foi também evidente que um dos principais fatores que condicionam o desenvolvimento desta competência está relacionado com a ansiedade provocada pelas diversas situações de discurso em público.

A Realidade Virtual foi desde início uma componente que me cativou e que não só estava ao alcance do GAC, como já tinha sido alvo de alguns estudos e experiências empíricas em anos transatos, como tal procurei também perceber em que medida esta ferramenta poderia ser usada para aprendizagem.

Feita esta abordagem deparei-me com diversos estudos já realizados, onde foram utilizados diversos aparelhos de Realidade Virtual diferentes, para fins distintos.

De seguida, identifiquei que a Realidade Virtual existe também como ferramenta para o Desenvolvimento de Competências no âmbito do discurso em público, sendo utilizada com o propósito de simular ambientes realistas de possível discurso e também de analisar a performance do utilizador e dar *feedback* sobre a mesma. Por outro lado, existem também estudos a atestar a capacidade da Realidade Virtual como ferramenta para diminuir a ansiedade em momentos de discurso em público.

No que diz respeito à análise empírica, analisei uma organização focada no desenvolvimento de competências de discurso em público, de seu nome *Toastmasters International*, as dinâmicas aplicadas e métodos de avaliação desta organização, serviram de inspiração para formular as sessões de grupo do programa.

Por outro lado, analisei também as capacidades e potencialidades de uma aplicação de Realidade Virtual, de seu nome *Virtual Speech*. Esta aplicação permite precisamente recrear ambientes realistas com recurso a óculos de RV e realizar uma avaliação ao discurso de cada utilizador, gerando *feedback* e dados sobre diversas componentes associadas ao discurso em público.

CAPÍTULO IV – CONFIGURAÇÃO EXATA DO PROJETO

5 Finalidade

A finalidade deste estudo consiste em criar um programa que proporcione aos alunos e alumni ISCAP oportunidades de praticarem e desenvolverem as suas capacidades associadas ao discurso em público, num ambiente controlado e que seja capaz de potenciar a sua aprendizagem e o seu desenvolvimento.

6 Programa

Após a análise teórica e empírica procurei conceber um programa que conseguisse juntar a vertente presencial de discussão e apresentação em grupo, com uma vertente que utilizasse as potencialidades da Realidade Virtual para o desenvolvimento de competências de discurso em público. Foi também percecionada por esta análise uma necessidade de apresentar conteúdos teóricos para providenciar alguma base de aprendizagem e consulta de informações além da prática.

Projetou-se então que o programa teria 3 vertentes principais: Sessões em Grupo e Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual e Informação de Suporte Teórica.

Tratando-se de um programa que depende largamente dos próprios participantes para a sua execução e sucesso, a esta primeira edição piloto deu-se o nome de *MySpeech – Your Speech, Your Stage, Our Mission* e enquadrou-se no âmbito do programa *Career Accelerator@ISCAP*.

6.1 Destinatários

O programa destina-se aqueles que procuram desenvolver as suas competências comunicacionais a nível oral, sobretudo associadas ao discurso em público. Com especial foco em alunos e alumni do ISCAP que estejam à procura de desenvolver estas mesmas competências com o objetivo de amplificar o seu leque de competências profissionais.

6.2 Objetivos

Ao longo do programa os participantes terão oportunidade de aprender e colocar em prática diversas estratégias, dicas e comportamentos fundamentais para a realização

de um discurso impactante. Assim sendo, o *MySpeech* procura alcançar os seguintes objetivos:

- Potenciar o desenvolvimento de competências de *Public Speaking*;
- Integrar meios tecnológicos para potenciar a aprendizagem (Realidade Virtual, vídeos, entre outros conteúdos digitais);
- Aplicar metodologias de ensino diferenciadoras face ao mercado;
- Contribuir para a solidificação do Gabinete Alumni e Carreira como um parceiro no desenvolvimento pessoal e profissional dos finalistas e Alumni ISCAP;
- Desenvolver o posicionamento do ISCAP como entidade formadora de referência.

Espera-se que após a conclusão do Programa os participantes sejam capazes de desenvolver as suas competências de modo a:

- Reconhecer a importância do *Public Speaking*;
- Melhorar a sua gestão da ansiedade ao falar em público;
- Conhecer os princípios do Storytelling que podem utilizar nas suas apresentações;
- Estar conscientes da importância e de como usar eficazmente a linguagem não verbal;
- Controlar a voz e o tom empregue de acordo com o objetivo do discurso;
- Desenvolver o autoconhecimento de características próprias;
- Desenvolver mecanismos que permitam cativar e interagir com o público;
- Redigir um discurso cativante.

6.3 Modelos Teóricos do Programa

Para conceber o programa foram tidos por base alguns modelos teóricos. Sendo que para as sessões em grupo e as sessões individuais com recurso a realidade virtual, foram considerados modelos diferentes. No caso das primeiras tomaram-se por base os seguintes:

- Aprendizagem Experiencial: este modelo enfatiza a aprendizagem prática, onde existe oportunidade de praticar as competências num ambiente de suporte e feedback construtivo.
- Teoria da Autoeficácia de Albert Bandura: A teoria da autoeficácia sugere que a crença de uma pessoa na sua própria capacidade de realizar uma tarefa afeta o seu

desempenho. O *MySpeech* ajuda os participantes a construir a autoconfiança nas suas competências de comunicação, o que se alinha com esta teoria.

- Comunicação Interpessoal: Muitos aspetos do programa estão enraizados na teoria da comunicação interpessoal, que inclui conceitos como *feedback*, empatia e construção de relações eficazes.
- Feedback Construtivo: O programa incentiva os participantes a fornecerem e receberem *feedback* construtivo, alinhando-se com teorias sobre a importância do *feedback* no processo de aprendizagem e desenvolvimento.

No caso das sessões Individuais de Realidade Virtual, estas assentam nos seguintes modelos:

- Aprendizagem Experiencial: As aplicações de Realidade Virtual que se debruçam sobre o desenvolvimento de competências de comunicação (como é o caso do *Virtual Speech*), adotam uma abordagem de aprendizagem experiencial. Isto significa que os usuários têm a oportunidade de praticar as suas competências de comunicação num ambiente virtual controlado, onde podem cometer erros e aprender com eles.
- Teoria da Aprendizagem Social de Albert Bandura: A teoria da aprendizagem social sugere que as pessoas aprendem observando os outros. Em ambientes de RV, isto pode traduzir-se em oportunidades para os usuários de assistirem a modelos de fala eficazes e, em seguida, praticar essas habilidades num ambiente virtual.
- Feedback Imediato: A teoria da retroalimentação imediata sustenta que o *feedback* imediato é essencial para a aprendizagem. A aplicação *Virtual Speech* fornece *feedback* instantâneo sobre o discurso dos usuários, ajudando-os a melhorar as suas competências de comunicação de maneira eficaz.
- Princípios de Design Instrucional: A RV é frequentemente utilizada com base em princípios de design instrucional, adaptando o conteúdo e as atividades para atender aos objetivos de aprendizagem específicos, neste caso o desenvolvimento de competências de discurso em público.

6.4 Configuração do Programa

6.4.1 Sessões em Grupo

Pretende-se que as Sessões de Grupo do Programa consistam em momentos onde cada participante assume uma função específica (Papel) de sessão para sessão, no sentido de providenciar diferentes perspetivas sobre as diferentes competências associadas ao *Public Speaking*.

Nas sessões de grupo os diferentes participantes assumem papéis também eles diferentes ao longo de cada sessão. Os papéis que cada participante assume são inspirados pelos papéis presentes nas sessões do *Toastmasters International* correspondendo aos seguintes:

- O/A Orador/a – apresenta um discurso preparado por si com um tema também ele escolhido de acordo com as suas necessidades de aprendizagem e objetivos. Este discurso será avaliado pelo avaliador que lhe foi designado. Para cada discurso o orador deverá definir então um tema e uma duração estimada do discurso.
- O/A Avaliador/a - tem como função não apenas avaliar o discurso de cada orador/a após a realização do mesmo nas sessões, mas dentro do possível, comunicar previamente com ele/a, se o/a próprio/a assim o desejar para o/a ajudar a preparar o discurso. O/A avaliador/a providencia feedback a um/a orador/a específico sobre a sua performance, em frente aos restantes membros do grupo, olhando a aspetos como a fluência do discurso, linguagem corporal e destacando aspetos positivos e aspetos a melhorar.
- O *Ah-counter* - conta o número de “filler words” (muletas desnecessárias do discurso) e interjeições, por exemplo “ah” ou “hm” que os oradores usam durante discurso, a dado momento, faz uma retrospectiva de quem e quantas vezes utilizou estas palavras ou expressões, apresentando esta informação ao grupo.
- O Avaliador/a de Geral - faz registos relevantes sobre o funcionamento de cada sessão e especialmente sobre a atuação dos avaliadores, *ah counter*, cronometrador e mestre de cerimónia a dado momento apresenta as suas notas, reflexões e sugestões ao grupo.

Através da interação e dinâmicas geradas com estes papéis e sessões, pretende-se:

- Aumentar a autoconfiança dos participantes ao falar em público, ajudando-os a superar o medo do palco e a sentir-se mais à vontade diante de uma plateia;
- Aprimorar as competências de comunicação oral, incluindo dicção, tom de voz, velocidade de fala e entoação;
- Aprimorar a Linguagem Corporal: Consciencializar os participantes sobre a importância da linguagem corporal ao falar em público e ajudá-los a melhorar sua postura, gestos e contato visual com a audiência;
- Encorajar os participantes a desenvolver sua presença de palco, tornando-se oradores mais cativantes e envolventes;
- Fornecer e receber feedback construtivo de forma respeitadora e eficaz, ajudando os participantes a identificar áreas de melhoria;
- Treinar os participantes para avaliar discursos com base em critérios específicos, ajudando-os a evoluir enquanto comunicadores e críticos.

6.4.2 Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual

As sessões individuais de RV do programa consistem num conjunto de sessões, com recurso a um aparelho de RV – *Oculus Quest* – bem como ao programa *Virtual Speech* para possibilitar a simulação de ambientes e avaliação da performance dos participantes

O programa de RV, *Virtual Speech*, é um *software* que utiliza a tecnologia de realidade virtual para simular situações de fala e apresentação em público (*Virtual Speech*, 2023). Com o objetivo de aprimorar habilidades de comunicação num ambiente seguro e controlado, os usuários podem praticar discursos formais e conversas informais em cenários personalizados, recebendo *feedback* personalizado para melhorar a dicção, postura, tom de voz, fluência do discurso, contacto visual entre outros (*Virtual Speech*, 2023). Esta ferramenta é considerada útil para estudantes, profissionais e qualquer pessoa que deseje aprimorar suas habilidades de comunicação num ambiente simulado e de baixo risco (*Virtual Speech*, 2023).

Algumas das funcionalidades do programa incluem:

- Cenários personalizáveis: O *Virtual Speech* permite que os utilizadores escolham entre vários cenários personalizáveis, como uma entrevista de emprego, uma reunião de negócios ou uma apresentação para uma grande plateia.
- Feedback em tempo real: O programa oferece *feedback* em tempo real, com base em aspetos como, contato visual, ritmo e fluência da fala, além de outros indicadores de comunicação não verbal.
- Gravação de desempenho: O programa grava o desempenho do usuário para que ele possa rever e analisar seu próprio desempenho, identificando pontos fortes e áreas para melhorias.

De entre as diversas salas e treinos disponibilizados pela *app* de RV, destacam-se as seguintes:

- Treino de contato visual – Com o objetivo de melhorar o contato visual este treino utiliza gamificação e mapas de calor para fornecer *feedback* sobre onde focar o olhar durante uma apresentação. (não é para colocar ponto e virgula?)
- Distrações sonoras e visuais – Este treino ensina como lidar com distrações sonoras e visuais, incluindo o toque dos telemóveis e a iluminação brilhante.
- Discurso *TEDx* – Esta sala permite receber *feedback* sobre o seu discurso num grande teatro, projetado com base num local *TEDx*.
- Grande Auditório – Nesta sala é simulada um grande auditório de aulas. É possível carregar *slides* e usar o recurso de análise de fala para obter comentários sobre a performance.
- Sala de Conferências – Nesta sala é possível simular uma apresentação de conferência para cerca de 100 pessoas neste ambiente de treino popular com uma variedade de recursos.
- Sala de reuniões – Nesta sala é possível fazer apresentações num cenário semelhante a uma sala de reuniões de uma empresa, bem como apresentar *slides*.
- Sala de entrevista – Nesta sala é possível fazer apresentações para um grupo reduzido de 4 pessoas, criando um contexto mais intimista associado a um cenário de entrevista. A aplicação coloca perguntas ao utilizador se este assim o pretender. Sendo que estas questões são já pré-estabelecidas.

- Sala de aula – Nesta sala que simula uma sala de aula é possível fazer apresentações e carregar *slides* para as mesmas, simulando assim um ambiente formativo.

6.4.3 Informação de Suporte

Apesar do foco do programa ser a componente prática e a criação de cenários e momentos propícios ao desenvolvimento de competências através da mesma, a componente teórica escrita acaba também ela por estar presente na estruturação do programa. Através da informação de suporte, procura dar-se um complemento às competências adquiridas através da prática.

A utilidade desta componente verifica-se uma vez que:

- Facilita a aprendizagem - a inclusão de materiais teóricos escritos pode facilitar a aprendizagem dos participantes, fornecendo informações essenciais sobre os conceitos-chave do discurso em público. Segundo *Dale (1969)* no livro "*Cone of Experience*", a aprendizagem é mais eficaz quando envolve a leitura e a observação de material escrito. Um suporte teórico bem elaborado fornece aos participantes uma base sólida de conhecimento.
- Gera uma referência para consulta - de acordo com *Sweller (1999)* em "*Cognitive Load Theory*", a sobrecarga cognitiva pode dificultar a aprendizagem. Um suporte teórico escrito permite que os participantes revisitem o material sempre que necessário, sem depender apenas da memória de curto prazo. O que ajuda a reduzir a carga cognitiva durante o processo de desenvolvimento de competências, permitindo uma absorção mais eficaz do conteúdo.
- Reforça a prática - Os participantes podem aplicar os conceitos aprendidos de forma mais eficaz nas suas apresentações quando têm acesso a um suporte teórico que os oriente. Conforme *Mayer (2009)* observou em "*Multimedia Learning*", o uso de material textual pode complementar a aprendizagem visual e auditiva, promovendo uma compreensão mais profunda.
- Incentiva ao estudo Autónimo - Um suporte teórico permite que os participantes aprofundem os seus conhecimentos por conta própria. Isto é consistente com a teoria da aprendizagem auto-regulada de *Zimmerman (2000)*, que destaca a

importância da motivação intrínseca e do controlo pessoal no processo de aprendizagem. Um material escrito estimula os participantes a explorarem tópicos relacionados ao discurso em público de forma independente.

Ao desenvolver este tipo de suportes procura-se :

- Fornecer uma base conceptual sólida - Oferecer aos participantes uma compreensão sólida dos princípios fundamentais do *public speaking*, incluindo técnicas de comunicação, estrutura de apresentações e competências associadas ao discurso.
- Reduzir a ansiedade de apresentação - Oferecer dicas e estratégias para ajudar os participantes a lidar com a ansiedade associada às apresentações em público.
- Incentivar a pesquisa e exploração - Motivar os participantes a procurar recursos adicionais, como livros, artigos e vídeos, para aprofundar o seu conhecimento sobre a temática do discurso em público.
- Padronizar o conteúdo - Garantir que todos os participantes tenham acesso às mesmas informações e abordagens, promovendo assim a coerência no programa.
- Facilitar a retenção de conteúdo - Oferecer um recurso de referência que os participantes podem consultar sempre que necessário, contribuindo para a retenção de conhecimento.

6.5 Esquematização do Modelo do Programa

Abaixo segue uma esquematização do modelo do programa, onde se apresentam claramente as ligações entre as diversas fases do programa e o que distingue cada uma destas

Modelo do Programa *MySpeech*

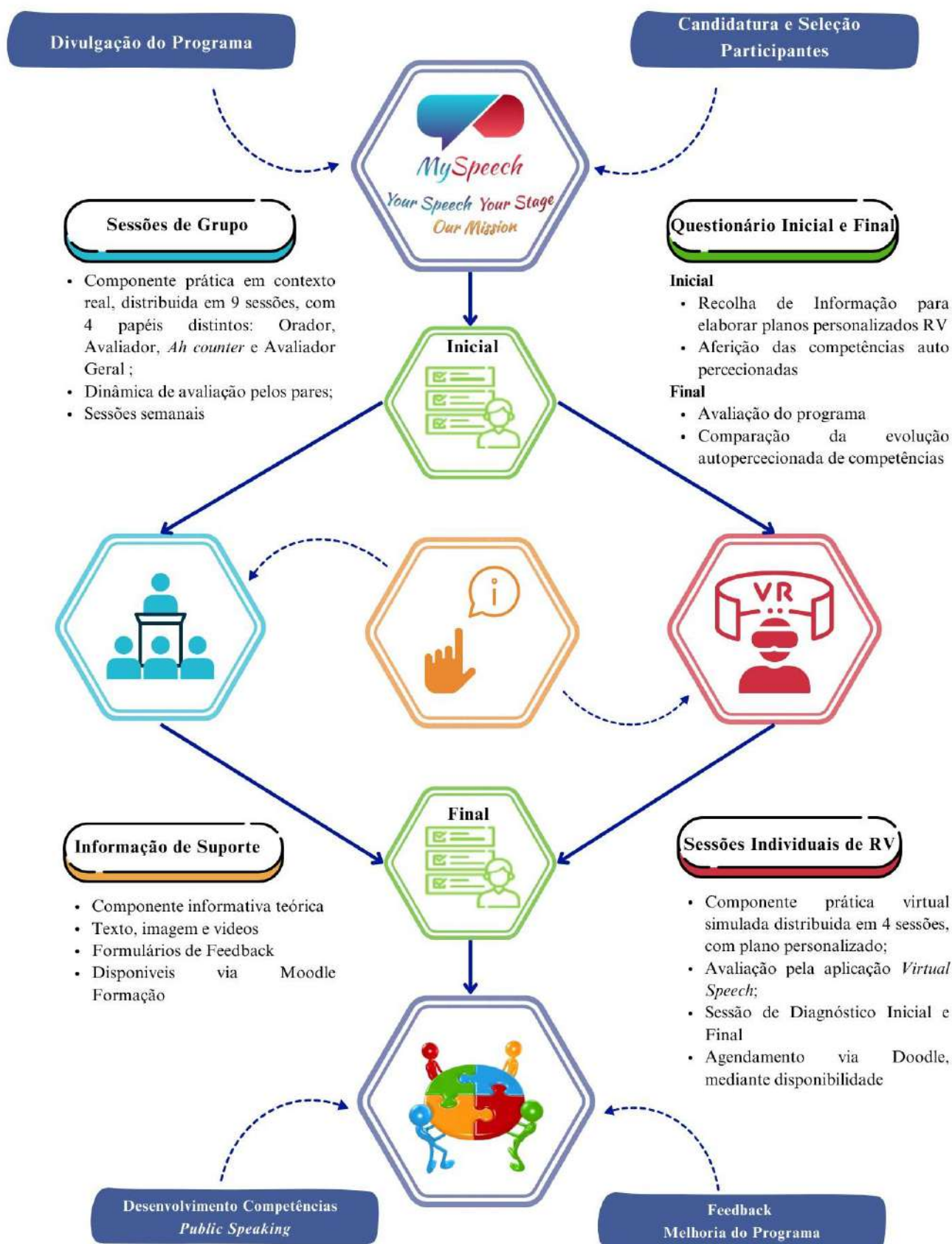


Figura 1 – Esquematização do Modelo do Programa

CAPÍTULO V – PLANEAMENTO E PRODUTOS

7 Planeamento

Este capítulo desempenha um papel crucial no contexto do Programa *MySpeech*. Até este ponto, exploramos a necessidade e a base teórica que fundamentam a criação deste programa inovador. Agora, debruçamo-nos no âmbito prático, onde as ideias e conceitos ganharão vida.

Este capítulo é o palco onde os detalhes do planeamento se desdobram. Aqui, estará presente uma visão abrangente de como este programa foi previsto para ser executado, desde o cronograma detalhado até os recursos essenciais e a estrutura de todas as sessões.

Pretende-se que tenha uma compreensão clara de como cada componente do programa se encaixa e de como os recursos serão alocados para garantir o sucesso do mesmo. À medida que exploramos as diversas etapas do planeamento, reforçamos a noção de que, além da teoria, a prática efetiva é fundamental para o alcance das competências de comunicação em público desejadas.

7.1 Recursos Necessários

7.1.1 Recursos Humanos

No cerne deste programa está o propósito do Desenvolvimento Pessoal e Profissional, neste caso através do desenvolvimento de competências de discurso em público. Assim, as pessoas são necessárias e indispensáveis para que o programa tenha sucesso. Relativamente à dinamização do mesmo, enquanto Gestor do Projeto realizei a conceção e aplicação de todas as dinâmicas descritas neste capítulo, a nível de planeamento, produção de produtos e execução das diversas atividades e momentos do programa.

Para que o programa fosse bem-sucedido em alcançar os objetivos pretendidos, estipulou-se um número ideal de 8 participantes inscritos e ativos para que se pudesse realizar a edição piloto nos moldes previstos.

7.1.2 Recursos Físicos

Para desenvolver as atividades previstas no programa é necessária, além dos Óculos de Realidade Virtual (*Oculus Quest 128GB VR*) e da licença paga do programa de Realidade Virtual - *Virtual Speech* (sobretudo o curso “*Essential Public Speaking*”), uma sala para realizar as sessões de grupo e uma sala com boa cobertura de rede de internet para permitir a utilização dos óculos de Realidade Virtual de forma eficaz e fluida. É também necessária uma sala com mesas e cadeiras, com projetor e computador para permitir realizar as sessões de grupo.

7.1.3 Recursos Financeiros

De modo a possibilitar a realização das sessões com recurso a Realidade Virtual é necessário adquirir a licença da aplicação de Realidade Virtual “*Virtual Speech*” que é válida por um ano e pode ser renovada após esse período. Esta licença tem a data de 5 de dezembro de 2022 o valor atribuído de 360€.

7.2 Divulgação e Comunicação do programa

De modo a reunir o número de participantes necessários ao funcionamento do programa e despertar o interesse no mesmo, é necessário realizar diversos tipos de divulgação, com o intuito de atrair potenciais interessados no programa e que se enquadram no público-alvo pretendido, alunos e alumnis, à procura de oportunidades para desenvolver as suas competências de *Public Speaking*

Para tal elabora-se um Plano de Comunicação ([Apêndice II](#)) com esse objetivo em mente. Deste plano constam um conjunto de suportes e datas para divulgação dos mesmos. De modo a potenciar a abrangência da divulgação planeiam-se utilizar as redes sociais do Gabinete Alumni e Carreira (*LinkedIn e Facebook*), bem como outros canais de divulgação do mesmo Gabinete (*Newsletter Alumni, Email geral de alunos, Website Alumni, Painéis de Divulgação do ISCAP*) para assim chegar ao maior número de interessados possível.

7.3 Candidaturas e Critério de Seleção

Para facilitar as inscrições é colocado junto com os meios de divulgação um *link* ou *QR Code* com ligação a um Formulário de Candidatura ([Apêndice III](#)).

O critério de seleção de candidatos consiste na ordem de inscrição, seguido da disponibilidade para participar semanalmente nas sessões de grupo conforme horário previamente definido.

O período de candidaturas mantém-se aberto por uma semana, sendo possível prorrogar o mesmo caso não se atinja o número de inscritos pretendido.

Encerrado o processo de candidaturas preve-se que seja enviado um *e-mail* de colocação ([Apêndice IV](#)) a cada candidato com a informação se este foi um dos selecionados ou se fica em situação de “suplente” conforme os critérios supracitados.

7.4 Sessão de Abertura

Esta sessão é realizada com o intuito de apresentar o programa aos participantes, quais os objetivos, *timings* e funcionamento das sessões, bem como outras informações pertinentes sobre as diferentes dinâmicas do programa.

Nesta sessão perspetivam-se que sejam dadas a conhecer as diferentes plataformas digitais que serão necessárias ao funcionamento do programa, nomeadamente *Moodle*, *Doodle* e Grupo de *WhatsApp*. Realiza-se idealmente também uma primeira dinâmica de familiarização com o Dispositivo de Realidade Virtual, explorando algumas das salas virtuais que poderão ser usadas nas sessões individuais.

No que ao formato diz respeito, esta sessão deve ser presencial nas instalações do ISCAP, de modo a permitir um contacto mais pessoal e humano entre todos os envolvidos (gestor do projeto e participantes).

A data e hora desta sessão será idealmente comunicada via *e-mail* aos participantes, como segue em apêndice ([Apêndice V](#)).

A apresentação em *Powerpoint* utilizada, bem como o cronograma desta sessão seguem em apêndice ([Apêndice VI](#) e [Apêndice VII](#)).

7.5 Questionário de Avaliação Inicial

O questionário de Avaliação Inicial ([Apêndice VIII](#)) pretende com a sua aplicação alcançar três objetivos distintos.

Por um lado, pretende perceber quais as expectativas e objetivos de cada participante ao ingressar no programa.

Por outro, pretende de acordo com a auto perceção de cada participante, definir um ponto de partida e uma avaliação de conhecimentos presentes em cada um, no que à competência da comunicação em público diz respeito. Esta é uma recolha quantitativa, onde o participante avalia as suas competências em diversos campos do discurso em público numa escala de 0 a 5. Esta recolha pretende que seja posteriormente comparada com os resultados recolhidos no final, de modo a aferir se houve evolução percecionada pelos participantes nas diversas componentes que envolvem o discurso em público.

Finalmente, algumas perguntas colocadas pretendem recolher informação que auxilie na elaboração dos planos de formação para cada sessão individual do programa. Percebendo os contextos em que cada participante mais aplica esta competência, em quais gostaria de aplicar no futuro e quais os seus pontos fortes e fracos auto percecionados.

Este questionário planeia-se que seja aplicado via *Google Forms*, antes da realização de qualquer sessão do programa seja individual ou de grupo.

7.6 Sessões de Grupo

As sessões de grupo constituem um dos momentos centrais no desenvolvimento das competências de discurso em público do programa. Pretende-se então que as Sessões de Grupo do Programa consistam numa reunião, com periodicidade semanal e duração aproximada de duas horas, onde cada participante assume uma função específica de sessão para sessão, no sentido de providenciar diferentes perspetivas sobre as diferentes competências associadas ao *Public Speaking*.

7.6.1 Objetivos

As sessões de grupo têm como objetivo:

- Proporcionar aos participantes “um palco” para desenvolverem e aplicarem as suas competências de *Public Speaking*;
- Proporcionar feedback da performance dos participantes por outros membros do grupo (*peer assesment*);
- Utilizar o *peer assessment* como potenciador da consciencialização das diversas componentes do *Public Speaking*;
- Gerar um ambiente facilitador e encorajador de aprendizagem em equipa;
- Estimular o convívio e o estabelecimento de relações entre participantes (*networking*).

Procura-se através destas sessões criar uma prática rotineira do discurso em público e criar situações em que a performance de cada participante seja avaliada pelos seus pares. Através deste tipo de avaliação procura-se:

- Incentivar a autorreflexão: A avaliação por pares requer que os indivíduos reflitam sobre seu próprio trabalho antes de avaliar os outros. Isto pode ajudar os indivíduos a desenvolver uma maior compreensão dos seus próprios pontos fortes e fracos.
- Promover a colaboração: A avaliação por pares incentiva os indivíduos a trabalhar juntos e a comunicar de forma eficaz. Isto pode ajudar a promover um sentido de comunidade e cooperação dentro do grupo
- Reduzir o viés: A avaliação por pares pode ajudar a reduzir a influência de vieses pessoais ou opiniões que às vezes podem afetar as avaliações.
- Fornecer feedback construtivo: A avaliação por pares pode fornecer aos indivíduos um feedback construtivo que pode ajudá-los a melhorar o seu trabalho.
- Melhorar a aprendizagem: a avaliação pelos pares pode ser uma experiência de aprendizagem valiosa. Ao avaliar o trabalho dos outros, os indivíduos podem obter uma maior compreensão do assunto e desenvolver novos insights e perspectivas.
- Aumentar a motivação: A avaliação pelos pares pode aumentar a motivação, fornecendo aos indivíduos um sentido de propriedade e responsabilidade sobre a sua própria aprendizagem. Quando os indivíduos têm a oportunidade de avaliar o trabalho dos seus pares, eles podem sentir-se mais investidos no resultado final.

7.6.2 Dinâmica, número e cronograma de sessões

De modo a permitir uma experiência sólida e a repetição de diversos papéis ao longo das sessões de uma forma equitativa, o programa deve contar com pelo menos 9 sessões de grupo. Todas as sessões seguem um cronograma pré-estabelecido ([Apêndice IX](#)).

Todas as sessões iniciem por uma dinâmica de grupo como forma de *Icebreaker*, onde o objetivo é dar alguma descontração e informalidade à sessão, tendo em vista descontrair e ao mesmo tempo preparar os participantes para a mesma. Estas dinâmicas podem ser jogos ou atividades lúdicas que tenham sobretudo como foco a descontração e interação entre pares. Os possíveis *Icebreakers* a realizar encontram-se previamente listados ([Apêndice X](#)).

De seguida, o Gestor do Projeto abre a sessão apresentando os diversos papéis e quem irá desempenhar cada um destes. Passa depois a palavra ao primeiro orador para que este faça o seu discurso, de seguida ao segundo orador e assim consecutivamente. Depois da intervenção do último orador passa então a palavra aos avaliadores designados para cada orador, pela respetiva ordem. Estes de seguida apresentam ao grupo as avaliações que realizaram a cada um dos oradores que lhes foi designado.

Findas as intervenções dos oradores e avaliadores passa-se ao relatório do *Ah-counter*, onde este indica quem de entre oradores e avaliadores, utilizou *filler words* e quais e quantas vezes foram utilizadas.

Após estas duas intervenções, o Avaliador Geral faz a sua apreciação sobre a sessão como um todo, com especial ênfase nas dinâmicas gerais e performances dos avaliadores e *Ah-counter*. Finalmente, o último momento da sessão é dedicado ao lançamento dos temas para discurso improvisado por parte do Gestor do Projeto, esta parte final da sessão é de caráter facultativo para os participantes, sendo lançados 3 a 4 temas para que cada interveniente interessado em participar escolha um e possa discursar cerca de 2 a 3 minutos sobre o mesmo, assim permitindo que vários participantes tenham oportunidade de praticar o seu discurso em público. Estes temas são lançados conforme uma lista pré-definida ([Apêndice XI](#)).

No final da sessão o Gestor do Projeto procede ao encerramento da mesma, aproveitando para endereçar alguns comentários sobre a sessão e responder a dúvidas ou

questões sobre o programa e/ou a sessão caso elas existam. Procede também à recolha das fichas de avaliação dos diversos intervenientes e das assinaturas para a folha de presenças.

7.6.3 Primeira sessão de grupo

A primeira sessão de grupo exhibe um carácter diferente das restantes, uma vez que esta é uma iniciação à dinâmica de grupo, todos os intervenientes deverão realizar em simultâneo o papel de orador e de avaliador, formando-se pares de orador-avaliador. Os papéis de *Ah Counter* e Avaliador Geral deverão ser realizados pelo Facilitador, de modo a exemplificar como devem ser realizados cada um destes papéis. A nível do discurso de cada orador este é também de temática livre, à semelhança das sessões posteriores do programa. Os objetivos desta sessão são passarem por familiarizar os participantes com as dinâmicas das sessões de grupo e permitir que num momento inicial, todos tenham oportunidade de realizar o papel central do programa, o papel de orador. O cronograma de atividades desta sessão ([Apêndice XII](#)) difere do cronograma habitual, dadas as alterações presentes.

7.6.4 Papéis e a sua aplicabilidade prática

- O Orador – Conforme o modelo do programa o orador apresenta um discurso preparado por si com um tema também ele escolhido de acordo com as suas necessidades de aprendizagem e objetivos. Este discurso é sujeito a avaliação pelo avaliador que lhe foi designado. O discurso do orador não deve ultrapassar os 10 minutos. O Orador deve preparar o seu discurso e a sua atuação nas sessões conforme o Guião do Papel de Orador ([Apêndice XIII](#)).
- O Avaliador - Conforme o modelo do programa o avaliador tem como função não apenas avaliar o discurso de cada orador após a realização do mesmo nas sessões, mas reunir previamente com ele, se o próprio assim o desejar para o ajudar a preparar o discurso. Durante a sessão o Avaliador deve preencher uma ficha de avaliação, onde deve avaliar quantitativamente e qualitativamente a prestação do orador que lhe for designado. De modo a auxiliar o avaliador na sua performance,

este deve seguir as indicações presentes no Guião do Papel do Avaliador ([Apêndice XIV](#)), neste guião consta igualmente a Ficha de Avaliação que cada avaliador deve preencher.

- O *Ah-counter* - Conta o número de “*filler words*” (muletas desnecessárias do discurso) e interjeições, por exemplo “*ah*” ou “*hm*” que os oradores usam durante discurso. Devem registar ao longo das sessões estas ocorrências numa ficha com esse fim, no momento designado ao longo da sessão dispõem de 5 minutos para reportar as incidências das *filler words* nos diversos intervenientes. O *Ah Counter* deve preparar o seu discurso e a sua atuação na sessão conforme o Guião do Papel de Orador ([Apêndice XV](#)), neste guião consta também a ficha de avaliação a usar nas sessões.
- O Avaliador/a de Geral faz registos relevantes sobre o funcionamento de cada sessão a nível das diferentes dinâmicas presentes, incidindo também sobre a performance dos avaliadores, *Ah Counter* e do Facilitador da Sessão no final. No momento designado no final da sessão, este expõe os seus comentários e anotações ao grupo, não podendo a sua intervenção exceder os 10 minutos. O Avaliador Geral deve preparar o seu discurso e a sua atuação na sessão conforme o Guião do Papel de Avaliador Geral ([Apêndice XVI](#)), neste guião consta também a ficha de avaliação a usar nas sessões.

Enquanto Gestor do Projeto a minha função será coordenar a reunião, dar-lhe início, bem como apresentar cada interveniente e relembrar papel que esse mesmo interveniente irá desempenhar. Posteriormente, passar a palavra entre os diversos intervenientes. Garantir que a reunião se desenrola de forma fluída e dentro do tempo estipulado. No final da sessão, introduzo o Momento de Discurso improvisado, onde apresento alguns tópicos da atualidade ou que suscitem interesse para debate e desafio os presentes a darem a sua opinião espontânea sobre esse mesmo tema, como forma de propiciar oportunidades para o treino da conversação improvisada.

7.6.5 Rotatividade de papéis

Deve ser definida à priori uma rotatividade entre os diferentes participantes, desta forma assegurando que cada um representa os papéis que lhe são destinados, permitindo por outro lado uma distribuição equitativa de oportunidades de aprendizagem. Para este efeito e com base no pressuposto de que cada participante deve ser orador e avaliador pelo menos 4 vezes, *Ah Counter* 1 vez e avaliador geral 1 vez. Para garantir esta rotatividade utilizou-se um documento de planeamento da rotatividade das sessões de grupo ([Apêndice XVII](#)).

7.6.6 Fichas de Avaliação

Como mencionado anteriormente cada papel executado apresenta um guião orientador para auxiliar os participantes a realizar cada um dos papéis estipulados. Em alguns desses papéis, nomeadamente aqueles que realizam avaliação de outros participantes (Avaliador, *Ah Counter* e Avaliador Geral) existe um instrumento que funciona como registo de avaliação da performance de cada participante, a Ficha de Avaliação.

Cada papel apresenta uma ficha de avaliação distinta, sendo que cada uma tem as suas particularidades. Cada uma das fichas encontra-se nos guiões de cada papel, apresentados anteriormente.

Estas fichas conforme preenchidas ao longo das sessões, planeia-se que sejam digitalizadas e disponibilizadas digitalmente a todos os participantes para que (sobretudo os oradores) possam ter acesso aos *feedbacks* apresentados pelos seus avaliadores nas diferentes sessões ao longo do programa.

7.6.7 Fluxograma Prática Efetiva – Conceção das Sessões de Grupo

Abaixo segue uma descrição do processo em prática efetiva com referência à simbologia e respetiva associação, tabela 1, bem como um fluxograma descritivo da prática efetiva para concessão das sessões de grupo, figura 2.

Descrição do processo em prática efetiva:

SIMBOLOGIA	ASSOCIAÇÃO
	Início/Fim do processo
	Ligação sequencial
	Atividade
	Tomada de decisão
	Intervenientes no processo
	Recursos Utilizados

Tabela 1 – Simbologia do fluxograma

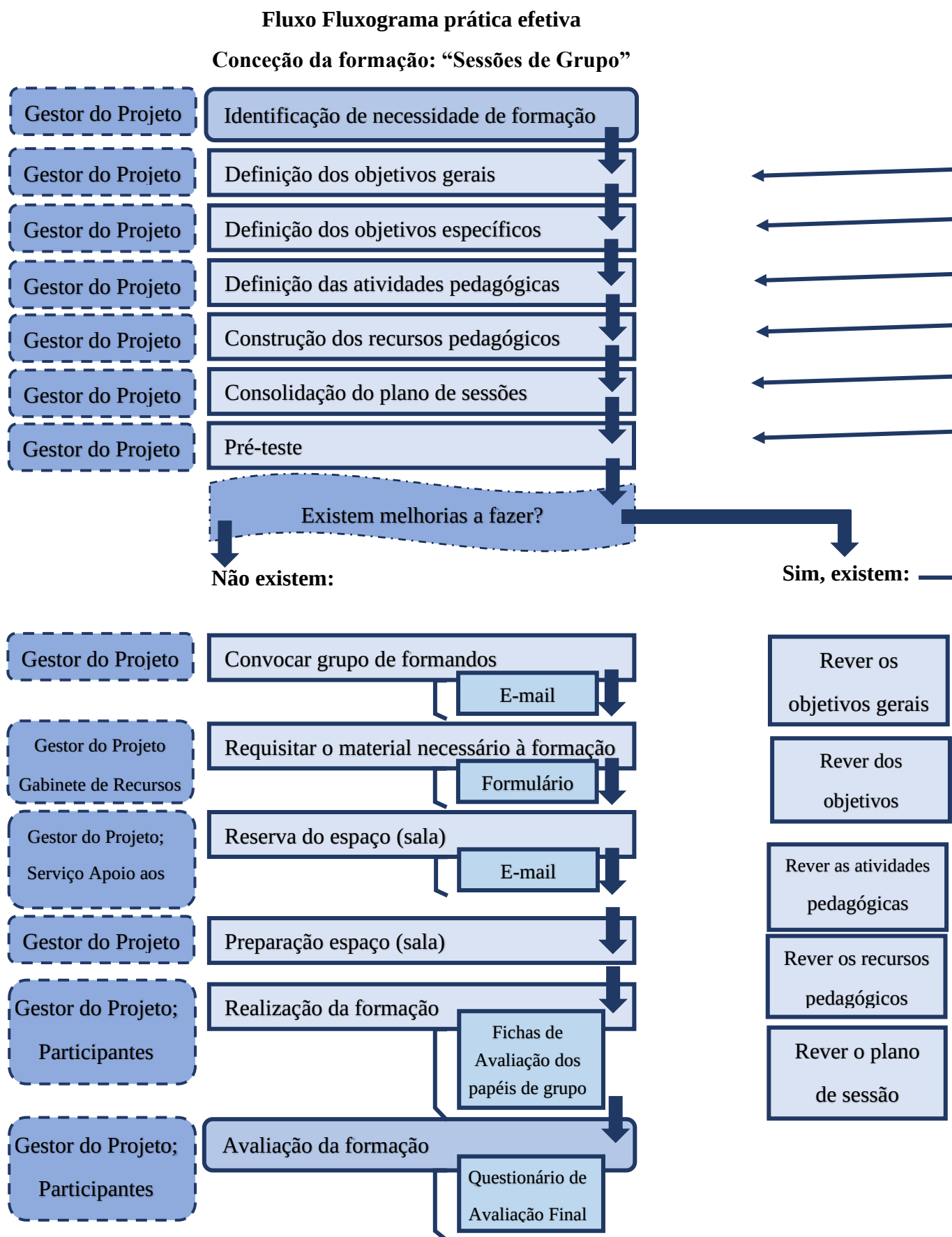


Figura 2 - Fluxo Fluxograma prática efetiva - Conceção da formação: “Sessões de Grupo”

7.7 Sessões Individuais de Realidade Virtual

7.7.1 Objetivos

O objetivo destas sessões consiste em:

- Proporcionar a oportunidade de enfrentar o medo e ansiedade de falar em público num ambiente controlado;
- Providenciar *feedback* personalizado e objetivo à performance dos participantes;
- Auxiliar os participantes na definição de metas de desenvolvimento de competências de falar em público que sejam relevantes para suas necessidades individuais;
- Oferecer oportunidades para os participantes praticarem discursos repetidamente, aprimorando seu desempenho com base no *feedback* recebido;
- Trabalhar na construção da confiança dos participantes nas suas habilidades de falar em público, ajudando-os a desenvolver uma atitude mais positiva em relação às apresentações;
- Realizar simulações de situações de fala em público que são relevantes para a carreira ou interesses individuais dos participantes;
- Manter um registo do progresso de cada participante ao longo das sessões individuais e ajustar as abordagens conforme necessário.

7.7.2 Número e Cronograma de Sessões

De modo a tornar esta componente algo presente ao longo de todo o programa, pensou-se em realizar 4 sessões Individuais de Realidade Virtual por cada participante. A estas sessões acrescem ainda uma sessão de Diagnóstico Inicial e uma de Diagnóstico Final.

Estas sessões procedem-se conforme um cronograma ([Apêndice XVIII](#)) pré-estabelecido, tendo uma duração prevista de 30 minutos.

7.7.3 Dinâmica de Funcionamento das sessões

Projeta-se que cada sessão tenha um cronograma semelhante ao supra mencionado. Cada participante deverá levar pelo menos 1 discurso preparado para cada sessão, de modo a conseguir tirar o máximo partido do tempo disponível para treinar as suas competências de discurso em público na sessão.

Aquando da receção do participante este deve, com o apoio do Gestor do Projeto, colocar os Óculos de RV a funcionar e acessar a aplicação *Virtual Speech* no “Menu de aplicações” do sistema dos óculos. Apartir daí deverá seguir as instruções do Gestor do Projeto para acessar cada uma das salas necessárias para a sessão, conforme o seu plano individualizado da sessão.

Deverá depois iniciar os procedimentos para que a aplicação inicie a avaliação dos parâmetros do Discurso, nomeadamente clicar em “*Start Analysis*” com recurso ao comando do aparelho de RV. Finalizado o discurso, deverá clicar em “*Stop Analysis*” e anunciar ao Facilitador quais os valores obtidos nas diferentes métricas analisadas pela aplicação, nomeadamente: o tempo do discurso, o contacto visual e volume do discurso.

Uma vez que o programa está concebido para captar discurso em inglês e os discursos usados serão em português, não se devem concretizar registos sobre as restantes métricas possíveis de análise, nomeadamente o ritmo da fala, a audibilidade e as *filler words*. Ao realizar os discursos em português, os resultados apresentados podem não ser fidedignos nestes parâmetros uma vez que são parâmetros influenciados pela língua em que o discurso é realizado.

O tempo do discurso é expresso em segundos, o contacto visual é medido em percentagem de tempo a olhar para a esquerda ou direita e a audibilidade numa percentagem entre 0 e 100.

O Gestor do Projeto irá proceder ao registo desses valores na Ficha de Registo Individual das Sessões de Realidade Virtual ([Apêndice XIX](#)).

Em seguida, o participante deverá passar ao passo seguinte da sua sessão, que poderá ser uma sala virtual diferente ou um discurso diferente de acordo com o plano realizado.

Finalizado o plano da sessão, é realizado um pequeno momento de retrospectiva com o participante para perceber do ponto de vista informal as sensações obtidas e se a

sessão e o plano tem correspondido às expectativas, bem como a assinatura da folha de presenças.

7.7.4 Plano individualizado de sessões

Como já mencionado, o questionário de Avaliação Inicial tem como um dos seus propósitos recolher informações úteis para personalizar o plano de individualizado de sessões de cada um dos participantes, este plano é registado na já mencionada Ficha de Registo Individual das Sessões de Realidade Virtual.

Procura-se através deste questionário perceber para este fim:

- A área profissional/académica do/a participante;
- As situações em que já discursaram em público;
- As situações em que discursam em público mais recorrentemente;
- Como se sentem nos momentos em que têm de discursar em público;
- Quais os pontos fortes auto percecionados no discurso em público;
- Quais os pontos fracos auto percecionados no discurso em público;
- Quais as preferências de evolução dentro de um conjunto definido de parâmetros do discurso em público.

Conforme as respostas obtidas são registados no plano individual os seguintes pontos :

- Nome;
- Idade;
- Ocupação;
- Área de Ocupação;
- Situações mais frequentes de discurso em público;
- Pontos fortes;
- Pontos a melhorar;
- Preferências de evolução;
- Comentários.

Com base nesta recolha e nas potencialidades da plataforma *Virtual Speech*, é elaborado um plano para as 4 sessões, que procure ir o máximo possível ao encontro das necessidades auto percecionadas pelos participantes, contextos em que aplicam o discurso

em público e objetivos futuros. Este plano é apresentado aos participantes e aprovado pelos mesmos na primeira sessão individual.

7.7.5 Inscrição e Agendamento nas sessões

De modo a organizar as sessões individuais de cada participante e realizá-las ao longo da duração do programa, projetou-se utilizar um sistema de inscrição. Através da criação de slots semanais de 30 minutos, distribuídos pela semana conforme a disponibilidade do Gestor de Projeto para realizar as sessões juntamente com os participantes. Assim, cada participante teria de agendar mediante a sua disponibilidade e os slots disponíveis, as suas participações, garantindo que até ao final do programa realizaria o total de 4 sessões estipulado.

Para operacionalizar este agendamento é necessário realizar um registo das datas possíveis e garantir que cada participante consegue realizar a inscrição no devido dia e hora conforme este registo e a sua própria disponibilidade.

Projeta-se para este efeito utilizar a plataforma *Doodle*, esta plataforma permite através de um calendário partilhado, assinalar datas e realizar o agendamento de sessões. Cada participante consegue ver as datas e horas disponíveis para as sessões e reservar essas mesmas todas de uma vez ou ao longo do tempo, podendo mais facilmente assim conjugar a sua vida pessoal e profissional com os agendamentos.

7.7.6 Sessão de Diagnóstico Inicial e Final

As sessões de Diagnóstico Inicial e Final consistem em realizar um pequeno discurso com o objetivo de registar os valores das métricas associadas às medições da aplicação *Virtual Speech*, nomeadamente o contacto visual, ritmo da fala e volume da fala. O objetivo desta recolha é estabelecer uma comparabilidade entre os valores obtidos antes e depois da frequência do programa, para verificar se existiu uma evolução nos resultados do participante.

Ambas as sessões são realizadas na sala designada por “Sala de Reuniões” e os discursos preparados devem ter uma duração de 4 a 5 minutos. O registo dos resultados destas sessões é realizado no plano de sessões individualizado. O plano e cronograma das

sessões de Diagnóstico Inicial e Final é semelhante e encontra-se em apêndice ([Apêndice XX](#)).

7.7.7 Fluxograma Prática Efetiva – Conceção das Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual

Abaixo segue uma descrição do processo em prática efetiva com referência à simbologia e respetiva associação, tabela 2, bem como um fluxograma descritivo da prática efetiva para concessão das sessões de realidade virtual, figura 3.

Descrição do processo em prática efetiva:

SIMBOLOGIA	ASSOCIAÇÃO
	Início/Fim do processo
	Ligação sequencial
	Atividade
	Tomada de decisão
	Intervenientes no processo
	Recursos Utilizados

Tabela 2 – Simbologia do Fluxograma

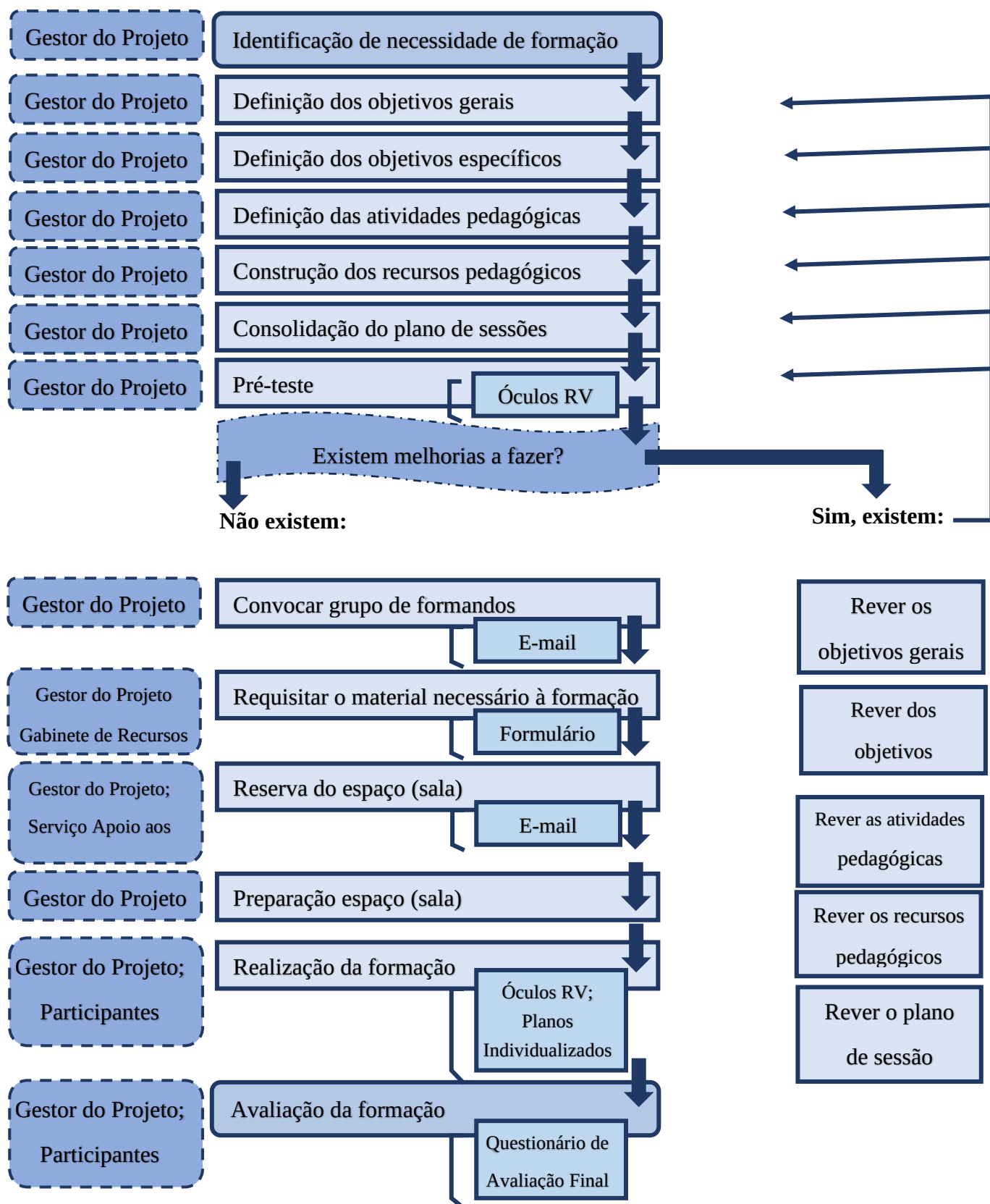


Figura 3 - Fluxograma prática efetiva - Conceção da formação: “Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual”

7.8 Informação de Suporte

Relativamente à informação de suporte, este conteúdo deve ser estruturado, apelativo e de fácil acesso por parte dos participantes, servindo como um suporte constante para a aprendizagem e desenvolvimento de competências.

7.8.1 Tópicos abordados

De modo a apresentar um pacote completo de informação sólido e relevante para a temática do *Public Speaking* e com base numa pesquisa realizada em diversas fontes, os conteúdos disponibilizados devem abordar diversas vertentes desta competência. Abaixo segue um planeamento de tópicos a fazer parte da lista abordada nestes conteúdos:

- Orador
 - Tipos de orador;
 - Controlar a voz e o tom;
 - Como dominar a linguagem não verbal.
- Público
 - Tipos de Público;
 - Interação com o Público;
 - Linguagem corporal do Público;
 - Como antecipar e responder a questões.
- Discurso
 - Tipos de Discurso;
 - Como redigir um Discurso atrativo;
 - Como criar um suporte digital atrativo;
 - Como incorporar o *Storytelling* no Discurso;
- Preparação
 - Como lidar com a Ansiedade de Falar em Público;
 - O que fazer antes de “entrar em palco”;
 - Como praticar o discurso.

7.8.2 Materiais didáticos

Com base nos tópicos supramencionados, deve ter-se em atenção que os materiais didáticos disponibilizados devem ser apelativos e de fácil compreensão pelos participantes. Deste modo, estes conteúdos serão mais facilmente interpretados e despertarão um interesse e envolvimento maior com os mesmos por parte dos participantes. Planeia-se então incluir na construção destes materiais:

- Informação escrita;
- Vídeos;
- Gráficos;
- Quizzes.

7.8.3 Disponibilização e Feedback da informação de Suporte

Planeia-se que a informação de Suporte seja disponibilizada aos participantes numa plataforma que possibilite acesso fácil e constante, em qualquer lugar e horário. Deste modo, estes poderão ter uma maior autonomia sobre o seu próprio estudo deste suporte.

A plataforma preferencial para alcançar este objetivo seria o *Moodle* do ISCAP. Através da criação de um *Moodle* de Formação dentro da estrutura do *Moodle* ISCAP, seria possível os participantes acederem aos materiais didáticos. Uma vez que todos são alunos ou alumni ISCAP, através do seu *e-mail* institucional poderiam fazer o registo nesta plataforma e aceder aos conteúdos facilmente.

7.8.4 Feedback Informação de Suporte

Com o intuito de permitir aos participantes avaliar a pertinência e adequação da informação apresentada nestes conteúdos, deverão ser desenvolvidos questionários de *feedback* individuais para cada um dos tópicos mencionados. Para que os participantes respondessem a estes questionários, bastaria colocar uma hiperligação presente na última página de cada conteúdo disponibilizado que levasse até ao questionário numa plataforma como o *Google Forms*.

7.9 Plataformas Digitais

Sendo este um programa com uma vertente tecnológica e digital bastante presente no cerne do seu desenvolvimento, através da Realidade Virtual, planeia-se que o seja também nos recursos e plataformas utilizados para diversos fins. Sobretudo com o intuito de comunicar e facilitar essa mesma comunicação com os participantes, planeia-se que sejam utilizadas ao longo do programa 3 plataformas digitais distintas: *WhatsApp*, *Doodle* e *Moodle* Formação.

7.9.1 *WhatsApp*

O *WhatsApp* é uma *app* de mensagens instantâneas para dispositivos móveis e computadores que permite aos usuários enviar mensagens de texto, áudio, imagens e vídeos, além de fazer chamadas de voz e vídeo. É uma ferramenta amplamente utilizada para comunicação pessoal e empresarial, uma vez que dispõe de recursos de criptografia de ponta a ponta para garantir a privacidade das conversas. O *WhatsApp* também suporta grupos de *chat*, tornando-se uma plataforma multifuncional para interações sociais e profissionais.

No contexto do programa *MySpeech* esta plataforma planeia-se que seja utilizada como meio de contacto preferencial e direto entre o facilitador e os participantes do programa.

7.9.1.1 Objetivos

Pretende-se criar um grupo de *WhatsApp* que alcance os seguintes objetivos:

- Facilitar a comunicação e coordenação de sessões, horários e informações relevantes relacionadas ao programa;
- Enviar lembretes regulares aos participantes sobre as datas e horários das sessões de grupo e individuais, sobre a distribuição de papéis de cada sessão, bem como sobre prazos importantes;
- Estimular a interação entre os participantes, criando um ambiente em que possam compartilhar experiências, perguntas e dúvidas relacionadas com o programa.

7.9.1.2 Conteúdos partilhados

No Grupo de *WhatsApp* do Programa *MySpeech* planeia-se que sejam partilhadas informações com os participantes, nomeadamente: alterações à data e hora das sessões, partilha do cronograma e distribuição de papéis de cada sessão, resposta a dúvidas e questões.

7.9.1.3 Acesso

O acesso ao grupo é facultado pelo Gestor do Projeto. Sendo os contactos telefónicos de cada participante partilhados no momento da candidatura, logo que os participantes possuam uma conta de *WhatsApp*, serão adicionados ao grupo.

7.9.2 Doodle

O *Doodle* é uma ferramenta de calendarização que simplifica a organização de eventos e reuniões. Permite aos utilizadores encontrar a melhor data e horário para todos os participantes. É especialmente útil para coordenar agendas em grupos grandes, eliminando conflitos de horários. É uma plataforma amplamente utilizada para planear reuniões, eventos sociais e colaborações profissionais.

No contexto do programa *MySpeech* esta plataforma planeia-se que seja utilizada como canal de agendamento das Sessões Individuais de Realidade Virtual.

7.9.2.1 Objetivos

Os objetivos da utilização desta plataforma contemplam :

- Partilhar a agenda disponível para o agendamento das sessões Individuais;
- Facilitar o agendamento das sessões Individuais;
- Manter um registo do agendamento das sessões Individuais.

7.9.2.2 Conteúdos partilhados

Nesta plataforma estará disponível um calendário com *slots* selecionáveis para o agendamento das sessões Individuais.

7.9.2.3 Acesso

O acesso à plataforma é realizado via um *link* que se planeia ser partilhado através do Grupo *WhatsApp* e também no Moodle de Formação do Programa.

7.9.3 Moodle Formação

O *Moodle* Formação é uma plataforma de ensino a distância baseada no sistema *Moodle*. Esta plataforma oferece recursos e ferramentas para a criação, gestão e administração de cursos online. Com o *Moodle* Formação, educadores podem criar ambientes virtuais de aprendizagem interativos, disponibilizando conteúdo e avaliações online. É amplamente utilizado em instituições de ensino e empresas para oferecer formação e capacitação online, proporcionando flexibilidade e acesso a materiais didáticos em qualquer lugar e a qualquer momento.

No contexto do programa *MySpeech* esta plataforma planeia-se que seja utilizada como depósito de fácil acesso para diversos conteúdos relevantes ao programa e que requerem uma consulta frequente.

7.9.3.1 Objetivos

Fazem parte dos objetivos a alcançar com esta plataforma os seguintes :

- Disponibilizar os materiais teóricos elaborados sobre a temática do discurso em público;
- Organizar e categorizar os recursos de forma eficaz para facilitar a localização e o acesso pelos participantes, permitindo que encontrem facilmente informações relevantes;
- Incorporar recursos interativos, como vídeos e quizzes que os participantes possam acessar e interagir na plataforma;

- Promover a autonomia dos participantes, permitindo que controlem o ritmo de aprendizagem e o acesso à informação conforme as suas necessidades, objetivos e disponibilidade.

7.9.3.2 Conteúdos partilhados

No que aos conteúdos partilhados diz respeito, planeia-se que através desta plataforma os participantes tenham acesso a:

- Informação de Suporte;
- Guiões de papéis para as sessões de grupo;
- Distribuição de papéis para as sessões de grupo;
- Fichas de Avaliação das sessões;
- Acesso ao *link* de agendamento das Sessões Individuais de Realidade Virtual;
- Acesso aos Questionários Inicial e Final.

7.9.3.3 Acesso

O acesso a esta plataforma é realizado através do *e-mail* institucional de cada participante. Após acederem devem procurar o curso “My Speech” e realizar a inscrição no mesmo. Planeia-se partilhar um link de acesso ao mesmo, via Grupo de WhatsApp.

7.10 Questionário de Avaliação Final

O questionário de Avaliação Final ([Apêndice XXI](#)) pretende com a sua aplicação realizar uma recolha de *feedback* sobre as diversas componentes do programa.

Nele constam perguntas relacionadas com aqueles que foram aspetos positivos e negativos das sessões de grupo e individuais, bem como sugestões de melhoria sobre as mesmas. Versa também sobre a eficácia das sessões, tanto no que diz respeito ao seu número, como na eficácia em desenvolver competências de discurso em público na ótica dos participantes.

No que concerne ao funcionamento geral do programa procura-se entender se a distribuição e duração das sessões foi considerada adequada e se as instalações e recursos disponibilizados foram também adequados.

Finalmente realiza-se uma autoavaliação de carácter qualitativo do desenvolvimento de competências e uma outra de carácter quantitativo, por parte dos participantes. No caso desta segunda, com os mesmos parâmetros presentes no questionário de Avaliação Inicial, para estabelecer uma comparação entre a percepção de proeficiência das competências antes e depois da realização do programa.

Este questionário planeia-se que seja aplicado via *Google Forms*, no final da realização de todas as sessões do programa, quer individuais, quer de grupo.

7.11 Certificados de Conclusão

Concluídas todas as fases do programa cada participante recebe um certificado de conclusão ([Apêndice XXII](#)) onde consta além do nome do participante, o número de horas participadas na componente individual e de grupo. Este documento será assinado pelo Gestor do Projeto e pela direção do GAC.

7.12 Resumo Esquemático do Planeamento Estratégico

Abaixo segue um resumo esquemático do planeamento estratégico realizado, com foco na interligação entre o âmbito e objetivo estratégico com a finalidade, figura 4.

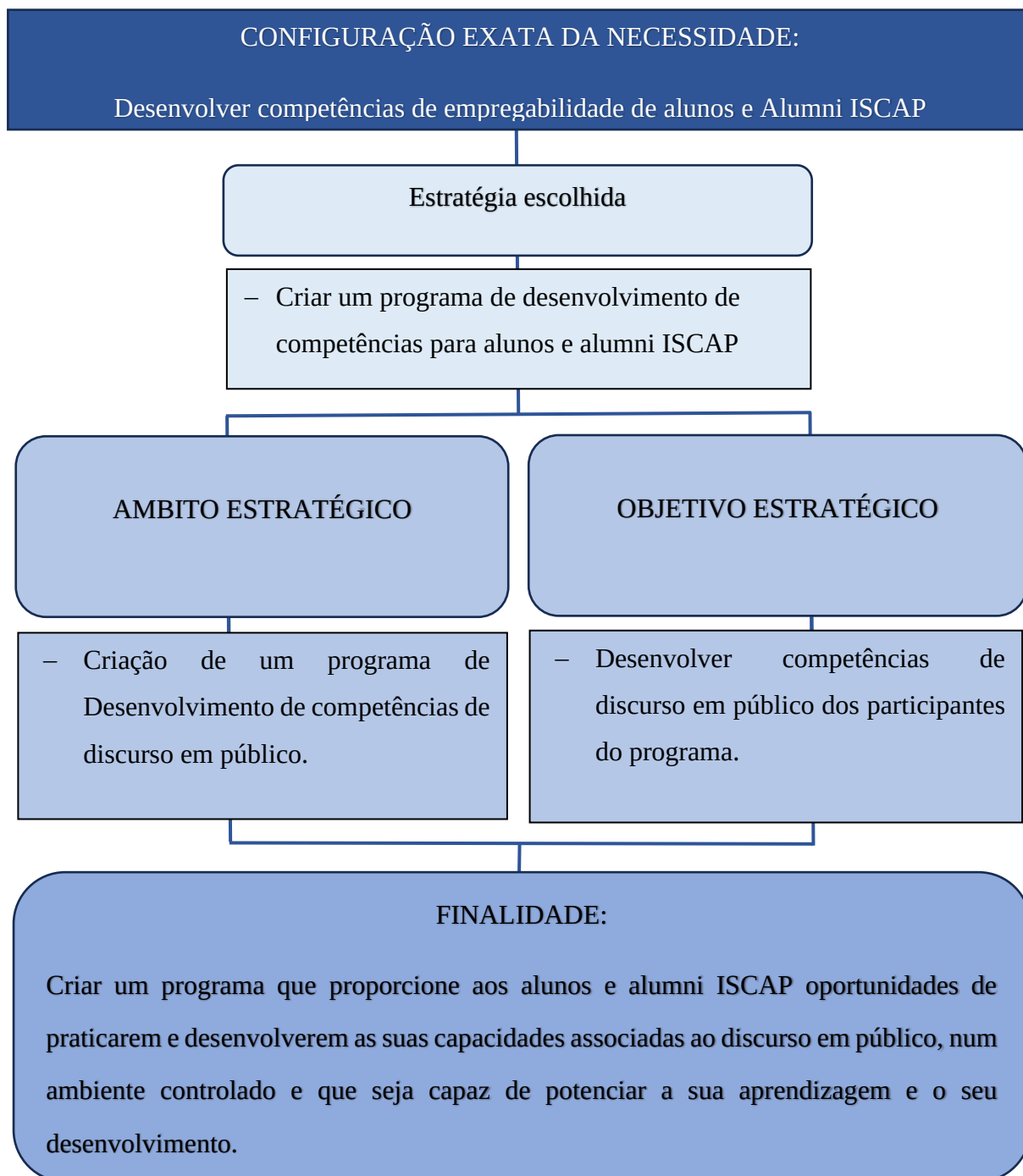


Figura 4 – Resumo esquemático do planeamento do projeto

CAPÍTULO VI – IMPLEMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO

8 Implementação Piloto do Programa

Nesta etapa abordam-se as diferentes fases da implementação do projeto, conforme o planejamento estabelecido no capítulo anterior.

Serão criados 2 esquemas um com a desintegração do âmbito estratégico até aos objetivos operacionais (Figura 4), e um conjunto de tabelas (tabelas 3 a 9) com a desintegração dos objetivos operacionais individualmente, para demonstrar as atividades, tarefas, recursos, equipa e instrumentos utilizados

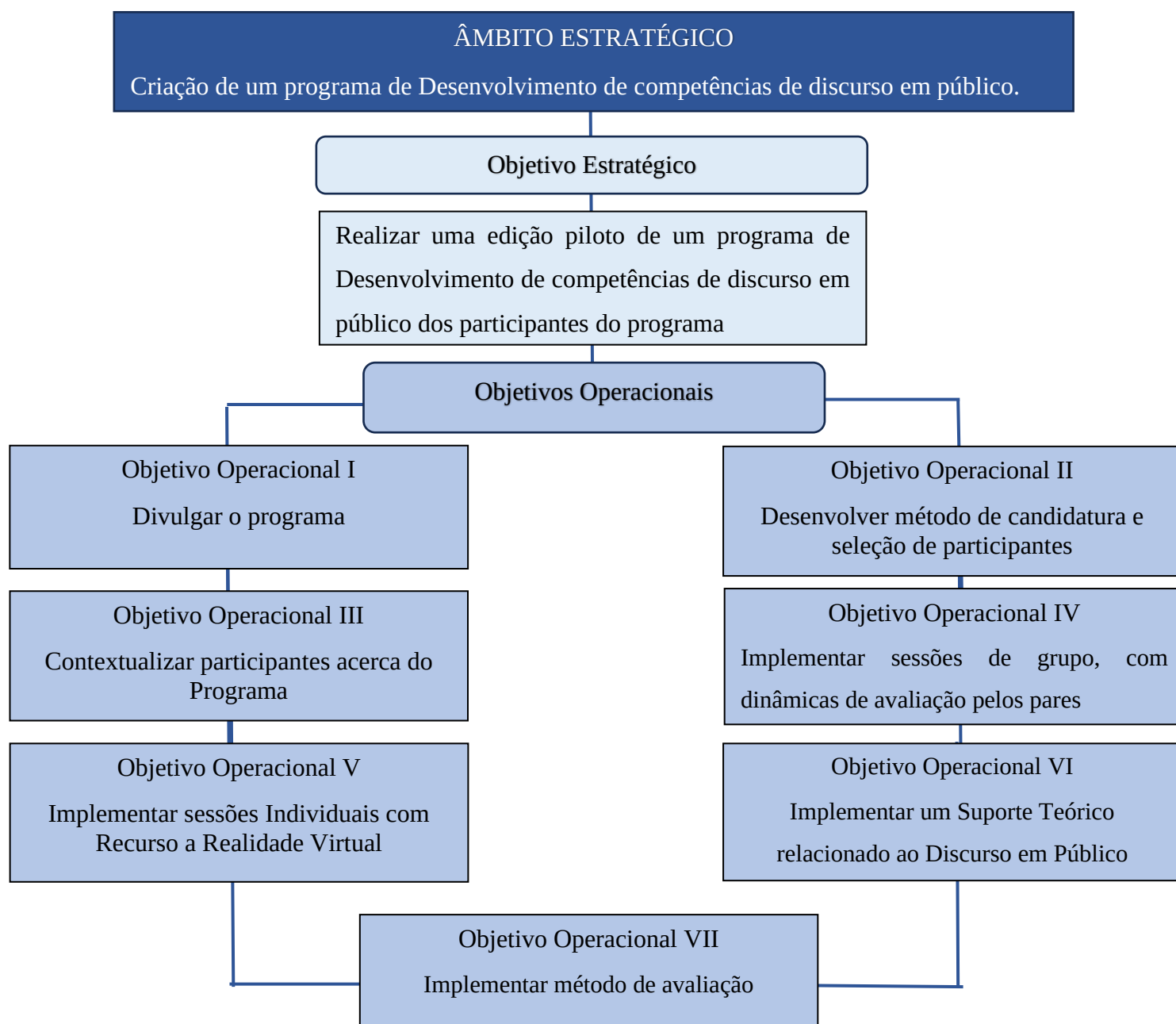


Figura 4 - Desintegração do âmbito estratégico até aos objetivos operacionais

Objetivo Oper. I	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Divulgar o programa	Desenvolver o plano de comunicação	Consultar outros planos de comunicação de programas de formação	Computador, Internet	Gestor do Projeto	Plano de comunicação (Apêndice II)
		Desenvolver conteúdos de comunicação	Computador, Internet, Canva	Gestor do Projeto	
		Explorar canais possíveis de partilha de comunicação	Computador, Internet	Gestor do Projeto, Equipa Gabinete Alumni e Carreira	
	Aplicar o plano de comunicação	Partilha de conteúdos nos canais de comunicação do Gabinete Alumni e Carreira (Linkedin, E-mail, website)	Computador, Internet	Gestor do Projeto, Equipa Gabinete Alumni e Carreira	
		Partilha de conteúdos nos canais de comunicação do ISCAP			

Tabela 3 - Desintegração do objetivo operacional I

Objetivo Oper. II	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Desenvolver método de candidaturas e seleção de participantes	Escolher método de candidatura	Analisar possíveis métodos de candidatura	Computador, Internet	Gestor do Projeto	Formulário de Candidatura (Apêndice III) E-mail de comunicação do resultado da candidatura (Apêndice IV)
		Selecionar métodos a utilizar			
		Desenvolver formulário de candidatura	Computador, Google Forms		
	Escolher método de seleção	Analisar possíveis métodos de seleção	Computador, Internet		
		Selecionar método a utilizar			
	Informar os participantes do resultado do processo de seleção	Criação de e-mail de comunicação de resultado do processo de seleção	Computador, Microsoft Word		
		Envio de e-mail com o resultado do processo de seleção (selecionado ou suplente)	Computador, Conta de E-mail Gabinete Alumni e Carreira ISCAP		

Tabela 4 - Desintegração do objetivo operacional II

Objetivo Oper. III	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Contextualizar e introduzir os participantes ao programa	Preparar Sessão de Abertura	Desenvolver conteúdos e dinâmicas para a sessão de apresentação	Computador, Internet, Microsoft PowerPoint, Microsoft Word	Gestor do Projeto	E-mail de comunicação da Sessão de Abertura (Apêndice V) Apresentação Digital da Sessão de Abertura (Apêndice VI) Cronograma Sessão de Abertura (Apêndice VII)
		Definir cronograma da sessão de apresentação			
		Selecionar sala adequada para a sessão (com número de lugares e condições de projeção adequados)			
	Informar da Realização da Sessão de Apresentação	Desenvolver comunicação para enviar aos participantes com os detalhes da sessão	Computador, Microsoft Word		
		Enviar comunicação aos participantes sobre os detalhes da sessão via e-mail	Computador, Internet, E-mail Gabinete Alumni e Carreira ISCAP		
	Realizar Sessão de Abertura	Aplicar plano da sessão conforme conteúdos desenvolvidos e cronograma	Computador, Projetor, Sala, Oculus Quest 128GB VR, App Virtual Speech		
		Dar acesso aos participantes às plataformas usadas no programa (Grupo WhatsApp, Moodle Formação e Doodle)	NA		

Tabela 5 - Desintegração do objetivo operacional III

Objetivo Oper. IV	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
	Preparar papéis assumidos nas sessões de grupo	Analisar papéis e dinâmicas do Toastmaster International	Computador, Internet	Gestor do Projeto	Guiões dos papéis (e fichas de avaliação) (Apêndice XIII , XIV , XV e XVI)
		Definir dinâmicas e responsabilidade de cada papel assumido nas sessões	Computador, Internet, Microsoft Word		
		Criar Guiões Orientativos de cada papel	Computador, Internet,		

Implementar sessões de grupo com os participantes, com dinâmicas de avaliação pelos pares			Microsoft Word, Canva		Registo de Distribuição de Papéis para as sessões (Apêndice XVII) Lista de Temas para Discurso Improvisado (Apêndice XI) Cronograma de Sessões de Grupo (Apêndice IX) Planeamento de Icebreakers (Apêndice X)
	Preparar sessão de familiarização	Definir plano da sessão	Computador, Microsoft Word		
		Definir cronograma da sessão			
	Preparar implementação das sessões de grupo	Definir rotatividade dos papéis para as sessões	Computador, Internet, Microsoft Word		
		Criar Lista de Icebreakers a realizar no início das sessões	Computador, Microsoft Word		
		Definir plano da sessão	Computador, Microsoft Word		
		Definir cronograma da sessão			
		Definir Temas para Momento de Discurso Improvisado da sessão	Computador, Internet, Microsft Word		
	Realizar as sessões de grupo	Dar acesso aos participantes dos guiões de cada papel	Computador, Internet, Moodle Formação		
		Partilhar com os participantes a distribuição de papéis de cada sessão	Computador, Internet, Moodle Formação, Grupo Whatsapp		
		Imprimir e distribuir fichas de avaliação	Computador, impressora		
		Reservar sala para execução da sessão	NA		
		Implementar o plano e cronograma das sessões de grupo	Sala, participantes, Fichas de avaliação		

Tabela 6 - Desintegração do objetivo operacional IV

Objetivo Oper. V	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Implementar sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual	Explorar Funcionalidades da Aplicação Virtual Speech	Pesquisar as funcionalidades disponiveis na Aplicação Virtual Speech	Computador, Internet	Gestor do Projeto	Questionário Inicial (Apêndice VIII)
		Adquirir licença da Aplicação Virtual Speech	Computador, Internet,		
		Experimentar as Funcionalidades da	Oculus Quest		

		Aplicação Virtual Speech com Recurso aos Oculos de Realidade Virtual	128GB VR, App Virtual Speech	Planos Individualizados de Sessões com Recurso a Realidade Virtual (Apêndice XIX) Plano de Sessão de Diagnóstico Inicial e Final (Apêndice XX)
Planejar as sessões Individuais	Definir Funcionalidades que serão usadas nas sessões	Computador, Microsoft Word, Oculus Quest 128GB VR, App Virtual Speech		
	Definir cronograma e número de sessões por participante			
Implementar Sessão de Diagnóstico Inicial	Definir Funcionalidades a utilizar na sessão de diagnóstico inicial			
	Definir plano da sessão de diagnóstico			
	Agendar sessão de diagnóstico com o/a participante			
	Aplicar sessão de Diagnóstico Inicial			
Elaborar plano Individualizado de Sessões	Aplicar Questionário Inicial	Computador, Google Forms		
	Analisar Resultados Questionário Inicial	Computador, Internet, Microsft Word, Google Forms		
	Definir Funcionalidades a constituir cada plano Individual			
	Elaborar Plano completo de sessões individuais			
	Apresentar o plano ao participante			
	Aprovação do plano pelo participante			
Realizar sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual	Aplicar método de agendamento das sessões Individuais (Doodle)	Computador, Internet, Plataforma Digital Doodle		
	Utilizar sala do Gabinete Alumni e Carreira	NA		
	Aplicar planos individualizados de sessões	Computador, Microsoft Word, Oculus Quest 128GB VR, App Virtual Speech		
	Registrar os resultados obtidos em cada sessão			

	Implementar Sessão de Diagnóstico Final	Definir Funcionalidades a utilizar na sessão de diagnóstico final	Computador, Microsoft Word, Oculus Quest 128GB VR, App Virtual Speech		
		Definir plano da sessão de diagnóstico			
		Agendar sessão de diagnóstico com o/a participante			
		Aplicar sessão de Diagnóstico Inicial			
		Comparar resultados com a Sessão de Diagnóstico Inicial			

Tabela 7 - Desintegração do objetivo operacional V

Objetivo Oper. VI	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Implementar Suporte Teórico sobre competências associadas ao Discurso em Público	Pesquisar principais competências associadas ao Discurso em Público	Pesquisar com recurso a websites e artigos sobre esta temática	Computador, Internet, Microsoft Word	Gestor do Projeto	Informação de Suporte (conteúdos didáticos) (Apêndice XXV) Questionários de Feedback Informação de Suporte (Apêndice XXVI)
	Definir tópicos a abordar	Definir, com base na análise anterior, tópicos a abordar nos conteúdos didáticos			
	Produzir os materiais de Suporte Teórico	Concentrar a informação recolhida nos diversos documentos criados, divididos por temáticas.	Computador, Internet, Canva		
		Incorporar videos expositivos sobre as temáticas selecionados	Computador, Internet, Youtube		
	Criar Formulários de Feedback dos conteudos	Desenvolver formulários de feedback sobre os materiais didáticos produzidos	Computador, Internet, Google Forms		
		Adicionar <i>link</i> para formulário no final de cada conteúdo			
	Disponibilizar os materias de Suporte Teórico	Selecionar plataforma para disponibilizar os materiais didáticos concebidos (Moodle Formação)	Computador, Internet, Moodle Formação		

Tabela 8 - Desintegração do objetivo operacional VI

Objetivo Oper. VII	Atividades	Tarefas	Recursos	Equipa	Instrumentos
Percecionar a evolução das competências de Discurso em público dos participantes	Implementação do Questionário Inicial	Criar questionário inicial para aferir, expectativas e percepção do desenvolvimento das competências de discurso em público dos participantes	Computador, Internet, Google Forms	Gestor do Projeto	Questionário Inicial preenchido (Apêndice XXX)
		Disponibilizar Questionário Inicial via Google forms			
	Recolher Feedback informalmente ao longo do programa	Auscultar os participantes informalmente ao longo do programa para recolher feedback sobre as diferentes componentes	NA		Questionário Final preenchido (Apêndice XXXI)
		Registar Feedback recolhido	Computador, Microsoft Word		
	Implementação de Questionário de Avaliação Final	Criar questionário final para aferir percepção da evolução das competência de discurso em público pelos participantes e sugestões de melhoria ao programa	Computador, Internet, Google Forms		Fichas de Registo Individual de Sessões de Realidade Virtual preenchidas (Apêndice XXIII)
		Disponibilizar Questionário Final via Google forms			
	Comparar Resultados dos Questionários Inicial e Final	Analisar comparativamente os resultados do questionário inicial e final			Fichas de Avaliação das Sessões de Grupo preenchidas (Apêndice XXIV)
		Registar mudanças verificadas			
Comparar Resultados das Sessões de Diagnóstico com Recurso a Realidade Virtual	Comparar resultados obtidos nas métricas da app Virtual Speech, para verificar evolução dos resultados	Computador, Internet, Microsoft Word			

Tabela 9 - Desintegração do objetivo operacional VII

Na tabela abaixo segue a calendarização das atividades realizadas ao longo do programa
(Tabela 10)

Atividades	2022		2023								
	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set
Objetivo Operacional I											
Desenvolver o plano de comunicação											
Aplicar o plano de comunicação											
Objetivo Operacional II											
Escolher método de candidatura											
Escolher método de seleção											
Informar os participantes do resultado do processo de seleção											
Objetivo Operacional III											
Preparar sessão de Abertura											
Informar da Realização da Sessão de Abertura											
Realizar Sessão de Abertura											
Objetivo Operacional IV											
Preparar papéis assumidos nas sessões de grupo											
Preparar sessão de familiarização											
Preparar implementação das sessões de grupo											
Realizar as sessões de grupo											
Objetivo Operacional V											
Explorar Funcionalidades da Aplicação Virtual Speech											
Planear as sessões Individuais											
Implementar Sessão de Diagnóstico Inicial											
Elaborar plano Individualizado de Sessões											
Realizar sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual											
Implementar Sessão de Diagnóstico Final											
Objetivo Operacional VI											
Pesquisar principais competências associadas ao Discurso em Público											
Definir tópicos a abordar											
Produzir os materiais de Suporte Teórico											
Criar Formulários de Feedback dos conteúdos											

Disponibilizar os materiais de Suporte Teórico											
Objetivo Operacional VII											
Implementação do Questionário Inicial											
Recolher Feedback informalmente ao longo do programa											
Implementação de Questionário de Avaliação Final											
Comparar Resultados dos Questionários Inicial e Final											
Comparar Resultados das Sessões de Diagnóstico com Recurso a Realidade Virtual											

Tabela 10 – Calendarização dos Objetivos Operacionais

8.1 Comunicação

8.1.1 Divulgação do programa

De modo a realizar a implementação efetiva do programa foi necessário realizar um conjunto de ações com o intuito de divulgar o dito programa. Esta divulgação realizou-se da mesma forma prevista no planeamento e descrita na tabela 3 da implementação operacional.

8.1.2 Inscrição dos Participantes e critério de seleção

De modo a facilitar a inscrição dos participantes, foi criado um *Google Forms*, para recolha de alguns dados de cada candidato (nomeadamente, nome completo, idade, e-mail, contacto telefónico). Foi também questionada a afiliação ao ISCAP, no sentido de perceber se o candidato se tratava de um aluno ou Alumni ISCAP, também foi questionado o curso que frequentava ou frequentou no Instituto. Por fim, questionou-se a disponibilidade para presença nas sessões de grupo (quartas-feiras apartir das 18h). Para esta primeira edição piloto contemplou-se um numero mínimo e máximo de 8 participantes.

A Inscrição de participantes e os critérios de seleção aplicados foram de acordo com a tabela 4 de implementação operacional e o planeamento. Fechado o periodo de inscrições, contabilizou-se um total de 22 candidaturas. o que se traduziu num preenchimento das 8 vagas disponiveis e os restantes 14 elementos ocuparam a posição de suplentes.

Dos 8 participantes iniciais, 6 eram do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Com uma média de idades correspondente a 26,4 anos de idade, 4 eram à data trabalhadores estudantes, 3 estudantes e 1 trabalhador. Relativamente às áreas de trabalho falamos de *Marketing* Digital, Organização de eventos, Mercados Financeiros, Retalho, Análises Clínicas e Recursos Humanos. 7 dos participantes eram atuais estudantes e apenas 1 alumni.

Entre os 8 participantes, apenas 1 já tinha frequentado formação para desenvolver competências de *Public Speaking*, nomeadamente através do *ToastMasters International*.

Entre as situações mencionadas como mais recorrentes da necessidade de discursar em público destacaram-se as apresentações em contexto académico e reuniões de trabalho.

Todos os participantes à exceção de um apontaram que a sensação predominante ao discursar em público é a ansiedade.

8.1.3 Comunicação com os selecionados e os suplentes

Após o término do período de candidaturas e a posterior seleção de candidatos com base nos critérios supramencionados foi realizada uma chamada telefónica com o intuito de informar os candidatos sobre a sua admissão ao programa, bem como perceber a data mais favorável para realizar a já referida sessão de Abertura do Programa. Foi também realizada uma comunicação via *e-mail* no sentido de receber e congratular os futuros participantes pela sua seleção. No caso dos suplentes, a estes foi também comunicado via *e-mail* a sua condição, sendo que alguns destes foram posteriormente contactados e admitidos devido a desistências por parte dos primeiros selecionados.

Mediante a disponibilidade dos participantes, a sessão introdutória ficou agendada para o dia 20 de março, a ser realizada na sala 106 do ISCAP, pelas 18h.

8.1.4 Comunicação ao longo do programa

De forma a facilitar e agilizar a comunicação, no sentido de reportar ausências ou alterações realizadas às datas das sessões, entre outros aspetos relevantes, foi criado um

grupo de *WhatsApp* com os participantes e comigo próprio enquanto facilitador do programa.

Este grupo manteve-se ativo durante a duração de todo o programa e teve uma importância vital em manter a comunicação entre todos ágil e fluida, tal como previsto no planeamento.

8.2 Sessões do Programa

8.2.1 Sessão de Abertura

Apesar de inicialmente ter sido prevista como uma sessão presencial, a sessão teve de ser também adaptada a um contexto online pela impossibilidade de comparência de 2 participantes e também pelas desistências de outros participantes. Assim sendo realizou-se uma primeira sessão presencial e uma segunda via *online*, via *Google Meet*.

A sessão presencial decorreu conforme o previsto no planeamento. No caso da sessão *online*, que ocorreu no dia 21 de março de 2023, pelas 19h, não foi possível realizar experimentação com os Óculos de Realidade Virtual, sendo o resto do plano da sessão aplicado.

8.2.2 Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual

As sessões individuais do programa foram realizadas semanalmente, conforme inscrição na plataforma *Doodle*, entre os dias 29 de março e 14 de junho. Sendo que era possível agendar sessões às terças-feiras entre as 18h e as 20h e às quartas-feiras entre as 18h e as 18h30 ou as 20h e as 20h30.

As sessões decorreram conforme descrito na tabela 7 da Implementação Operacional e de acordo com o planeamento.

Os registos realizados nas fichas Individuais de Realidade Virtual encontram-se em apêndice ([Apêndice XIII](#)).

8.2.3 Sessões de Grupo

As sessões de grupo do programa foram realizadas semanalmente, às quartas-feiras entre as 18h30 e as 20h, entre os dias 29 de março e 14 de junho. As sessões decorreram conforme descrito na tabela 6 da Implementação Operacional e de acordo com o planeamento.

Um obstáculo encontrado na implementação destes momentos esteve sobretudo relacionado com a assiduidade dos participantes. Ocorreu não raramente a ausência de 1 ou mais participantes nas sessões, o que implicou algumas alterações na dinâmica da sessão. A solução encontrada foi pedir a um participante presente que, no caso de alguém com um papel de avaliador, avaliador geral ou *Ah Counter* estivesse ausente, assumisse esse papel cumulativamente ao previamente atribuído a si na sessão. Desta forma, permitia-se também ao participante retirar mais da sessão, uma vez que assumia mais que 1 papel, proporcionando-lhe uma experiência mais completa.

Os registos realizados nas fichas de avaliação de cada sessão encontram-se em apêndice ([Apêndice XXIV](#)).

8.3 Informação de Suporte

Os conteúdos desenvolvidos para a informação de Suporte foram construídos com base nos tópicos referenciados no planeamento. Estes foram elaborados com recurso à plataforma CANVA e englobam conteúdos de texto, imagem e *links* para vídeos expositivos sobre os diferentes tópicos ([Apêndice XXV](#)). Também conforme o planeamento, cada um destes tópicos apresenta um questionário de *feedback* do seu conteúdo ([Apêndice XVI](#)).

8.4 Plataformas Digitais

Como mencionado anteriormente utilizaram-se 3 plataformas digitais distintas no programa: *Doodle*, *Moodle* Formação e *WhatsApp*

Em apêndice encontram-se amostras exemplificativas da utilização de cada uma destas plataformas, conforme a ordem seguida acima ([Apêndice XXVII](#), [XXVIII](#), [XXIX](#)).

9 Resultados, Avaliação e Melhorias

Neste capítulo abordam-se os resultados obtidos com a realização deste programa piloto. Realiza-se também uma avaliação do mesmo e propõem-se sugestões de melhoria para uma próxima edição.

9.1 Resultados

Abaixo analisam-se os resultados obtidos nas diferentes vertentes do programa, para elaboração destes resultados utilizou-se como base sobretudo o Questionário Final do Programa. Através deste questionário, os participantes forneceram *feedback* sobre as diferentes componentes do programa, bem como realizaram sugestões de melhoria do mesmo. Por outro lado, uma das secções do questionário é semelhante ao Questionário Inicial, no sentido de compreender a evolução percebida nas competências dos participantes. As respostas dos participantes a este Questionário Inicial ([Apêndice XXX](#)), tal como as do Questionário Final ([Apêndice XXXI](#)).

Abaixo apresentam-se esquematicamente os resultados obtidos nas diversas vertentes do programa.

9.1.1 Divulgação do programa

A estratégia e meios utilizados para divulgação do programa foram bem sucedidos em atrair o número mínimo de participantes para o normal funcionamento do mesmo (8). Abaixo encontra-se uma tabela com dados sobre a divulgação do programa (tabela 11)

Divulgação do Programa				
Utilização dos meios previstos no planeamento	Preenchimento total de vagas	Número de candidaturas	Número de participantes selecionados	Número de Suplentes
Sempre utilizados	Sim	22	8	14

Tabela 11 – Resultados da Divulgação do Programa

9.1.2 Sessão de abertura

Relativamente à sessão de abertura presencial, esta teve um número de participantes abaixo do esperado. Realizou-se então uma sessão online com o mesmo fim, que conseguiu juntar os participantes que não estiveram presentes na primeira sessão.

Abaixo encontra-se uma tabela com dados relativos a esta sessão, tabela 12.

Sessão de Abertura				
Utilização dos meios previstos no planeamento	Número de participantes na sessão presencial	Número de participantes na sessão online	Número de participantes selecionados	Número de Suplentes
Sempre utilizados	2	6	8	14

Tabela 12 – Resultados da Sessão de Abertura

9.1.3 Sessões de Grupo

No que diz respeito às sessões de grupo e de acordo com as respostas ao questionário, todos os participantes consideraram os diferentes papéis assumidos, como úteis para o desenvolvimento da suas competências.

No que concerne ao número de sessões consideraram esse número adequado, à exceção de um participante que afirmou que o programa deveria ter uma maior duração e maior número de sessões.

Além disso, todos consideraram que ser avaliados pelos próprios colegas lhes permitia obter *feedback* capaz de proporcionar evolução das suas competências.

Relativamente ao número semanal de sessões e à duração das mesmas, todos os participantes afirmaram que este foi adequado.

Apresentaram-se segundo os participantes como principais aspetos positivos os seguintes:

- Variedade de *Feedback* – O facto de a cada sessão ser avaliado por pessoas diferentes, na opinião dos participantes traduz-se numa avaliação mais variada

apesar de cada avaliador não ter uma formação específica para desempenhar essa função.

- Liberdade na escolha de temas – Cada participante poder selecionar o tema que deseja abordar em cada sessão foi encarado como um aspeto positivo, permitiu que cada participante pudesse adaptar o tema aquilo que seria mais aplicável à sua realidade, por outro lado, contribuia para a atratividade das sessões uma vez que não houve temas repetidos ou previsíveis.
- Maior Consciencialização do discurso – As dinâmicas de avaliação permitiram que os participantes aumentassem a consciencialização sobre componentes específicas do discurso dos pares, tanto como dos próprios discursos, conseguidas através dos diferentes paéis adotados, mas também através de autoanálise.
- Ambiente das sessões – Os participantes indicaram que o ambiente das sessões era agradável e propicio para aprendizagem.

No que diz respeito aos aspetos negativos destacam-se :

- Assiduidade dos participantes – as faltas de participantes às sessões foram prejudiciais para o normal funcionamento, uma vez que obrigaram a extinção de papéis ou acumulação de papéis por mais que um participante, o que diminuiu a qualidade das sessões. Por outro lado, quanto menor a audiência menor a semelhança com cenários reais de discurso em público.
- Número de sessões – Os participantes consideraram que o número de sessões deveria ser maior, sobretudo para permitir realizar mais vezes o papel de orador e por sua vez a apresentação de mais discursos preparados. Apesar de considerarem que para uma edição piloto, o número foi adequado.
- Sala das sessões – O *layout* das salas utilizadas não foi o mais indicado, não permitindo movimentar cadeiras por exemplo. Por outro lado, o computador presente nas instalações foi por vezes um entrave a realizar apresentações com recurso a suportes digitais.

Na tabela abaixo (tabela 13) encontram-se de forma resumida alguns dos dados acima abordados.

Sessões de Grupo							
Utilização dos meios previstos no planeamento	Número de participantes médio por sessão	Papel preferido dos participantes	Papel que gostaram menos	Momento preferido da sessão	Principais aspetos positivos	Principais aspetos negativos	Avaliação das sessões pelos participantes
Sempre utilizados	5,7	Orador	Ah counter	Icebreaker	Variedade de Feedback Liberdade na escolha de temas Consciencialização do discurso Ambiente das sessões	Assiduidade dos participantes Número de sessões Sala disponível para as sessões	4,6/5

Tabela 13 – Resultados da Sessão de Grupo

9.1.4 Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual

Relativamente às Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual, todos os participantes consideraram que a utilização do aparelho (*Oculus Quest*) e programa de Realidade Virtual (*Virtual Speech*), foram benéficos para o desenvolvimento de competências de discurso em público.

Consideraram também que o *feedback* fornecido pela aplicação era benéfico para o desenvolvimento das suas competências, apesar das limitações presentes (nomeadamente este incidir apenas sobre o volume da fala e contacto visual, dada a limitação da *app* em analisar discursos em português). Contudo, quando questionados sobre a redução da ansiedade em momentos de efetuar apresentações reais, apenas 3 dos 5 participantes que responderam ao questionário afirmaram que a utilização de RV poderia reduzir a ansiedade em situações reais.

De acordo com os participantes, o número e distribuição das sessões foi adequado.

Abaixo segue uma tabela ilustrativa dos resultados e *feedback* obtidos relativamente às Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual (Tabela 14).

Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual								
Utilização dos meios previstos no planeamento	Adequação dos conteúdos disponíveis na app Virtual Speech	Número de participantes que concluiu todas as sessões	Redução da ansiedade de falar em público graças às sessões	Evolução das métricas avaliadas	Métrica que registou maior evolução	Principais aspetos positivos	Principais aspetos negativos	Avaliação das sessões pelos participantes
Sempre utilizados	Sim	4	2 participantes concordam 1 participantes Afirmou que “pode ajudar” 1 participante Afirmou que “apenas se complementada com a vertente real”	Sim	Contacto Visual	Possibilidade de simular cenários com audiências numerosas Feedback sobre o discurso, durante e no final de cada apresentação. Capacidade de simular cenários difíceis de obter na vida real	Bugs da app Duração curta das sessões Dinâmica repetitiva	4,4/5

Tabela 14 – Resultados obtidos nas Sessões Individuais com recurso a realidade virtual

9.1.5 Informação de Suporte

Abaixo segue uma tabela ilustrativa dos resultados e feedback obtidos relativamente à Informação de Suporte. (Tabela 15)

Informação de Suporte			
Utilização dos meios previstos no planeamento	Adequação dos conteúdos usados ?	Número de respostas ao questionário feedback	Número de respostas ideal ao questionário de feedback
Sempre utilizados	Sim	3	112

Tabela 15 – Resultados obtidos em relação à Informação de Suporte

9.1.6 Autoavaliação do desenvolvimento de competências dos participantes

Abaixo, em formato de tabela seguem a comparação dos resultados entre o Questionário Inicial e Questionário Final, no que ao desenvolvimento auto percebido das competências diz respeito, individualmente (tabelas 16 a 20). Como se pode verificar, todos os participantes registraram ou uma evolução auto percebida positiva das suas competências ou mantiveram-se conforme o início do programa. Apenas se apresentam 5 participantes, uma vez que dos 8 que iniciaram, apenas 5 responderam a ambos os questionários.

Participante 1		
Parâmetro analisados	Resposta ao questionário inicial	Resposta ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	2	4
Controlo da ansiedade de falar em público	4	4
Controlo de voz e tom	2	3
Uso da linguagem não verbal	4	4
Conhecimento dos diferentes tipos de público	2	3
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	3	3
Interação com o público	3	4
Interpretação da linguagem corporal do público	2	4
Conhecimento dos vários tipos de discurso	2	3
Capacidade de redação de discurso	2	3
Competências de <i>storytelling</i>	3	4
Técnicas de preparação do discurso	2	3

Técnicas de prática do discurso	3	4
---------------------------------	----------	----------

Tabela 16 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 1

Participante 2		
Parâmetro analisados	Resposta ao questionário inicial	Resposta ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	1	4
Controlo da ansiedade de falar em público	1	4
Controlo de voz e tom	1	4
Uso da linguagem não verbal	1	4
Conhecimento dos diferentes tipos de público	2	2
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	2	2
Interação com o público	1	2
Interpretação da linguagem corporal do público	1	4
Conhecimento dos vários tipos de discurso	2	4
Capacidade de redação de discurso	3	4
Competências de <i>storytelling</i>	1	4
Técnicas de preparação do discurso	2	3
Técnicas de prática do discurso	1	4

Tabela 17 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 2

Participante 3		
Parâmetro analisados	Resposta ao questionário inicial	Resposta ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	3	4
Controlo da ansiedade de falar em público	4	4
Controlo de voz e tom	5	5
Uso da linguagem não verbal	5	5
Conhecimento dos diferentes tipos de público	3	4
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	3	3
Interação com o público	4	5
Interpretação da linguagem corporal do público	4	4
Conhecimento dos vários tipos de discurso	3	4
Capacidade de redação de discurso	3	5
Competências de <i>storytelling</i>	3	4
Técnicas de preparação do discurso	3	4
Técnicas de prática do discurso	4	4

Tabela 18 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 3.

Participante 4		
Parâmetro analisados	Resposta ao questionário inicial	Resposta ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	2	4
Controlo da ansiedade de falar em público	2	3
Controlo de voz e tom	2	4
Uso da linguagem não verbal	2	3
Conhecimento dos diferentes tipos de público	2	3
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	3	3
Interação com o público	3	4

Interpretação da linguagem corporal do público	3	3
Conhecimento dos vários tipos de discurso	1	4
Capacidade de redação de discurso	1	2
Competências de <i>storytelling</i>	1	3
Técnicas de preparação do discurso	1	2
Técnicas de prática do discurso	1	2

Tabela 19 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 4.

Participante 5		
Parâmetro analisados	Resposta ao questionário inicial	Resposta ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	3	4
Controlo da ansiedade de falar em público	3	4
Controlo de voz e tom	3	4
Uso da linguagem não verbal	4	4
Conhecimento dos diferentes tipos de público	4	3
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	3	4
Interação com o público	4	4
Interpretação da linguagem corporal do público	4	4
Conhecimento dos vários tipos de discurso	3	4
Capacidade de redação de discurso	4	4
Competências de <i>storytelling</i>	4	4
Técnicas de preparação do discurso	3	3
Técnicas de prática do discurso	3	3

Tabela 20 – Comparação da auto percepção de Competências entre o questionário inicial e final do programa, do participante 5.

Na tabela abaixo (tabela 21) apresenta-se a média das respostas dadas pelos participantes a cada um dos parâmetros analisados. Como se pode verificar, a média de evolução das competências do grupo foi positiva em todas as competências avaliadas.

Assim é visível através destes dados o impacto a nível do desenvolvimento de competências percecionado pelos participantes.

Média das respostas dos Participantes		
Parâmetro analisados	Média das respostas ao questionário inicial	Média das respostas ao questionário final
Conhecimento dos diversos tipos de orador	2,2	4
Controlo da ansiedade de falar em público	2,8	3,8
Controlo de voz e tom	2,6	4
Uso da linguagem não verbal	3,2	4
Conhecimento dos diferentes tipos de público	2,6	3
Capacidade de antecipar e responder a questões do público	2,8	3
Interação com o público	3	3,8
Interpretação da linguagem corporal do público	2,8	3,8
Conhecimento dos vários tipos de discurso	2,2	3,8
Capacidade de redação de discurso	2,6	3,6
Competências de <i>storytelling</i>	2,4	3,8
Técnicas de preparação do discurso	2,2	3
Técnicas de prática do discurso	2,4	3,4

Tabela 21 – Média das respostas dos participantes por parâmetro analisado e por questionário.

9.2 Avaliação Processual

Na tabela 22 apresentam-se os objetivos processuais, os respetivos indicadores objetivamente verificáveis, seus meios e momentos de verificação.

Através destes objetivos procurou-se sobretudo criar um elemento diferenciador do programa face à oferta existente a nível de outros programas de desenvolvimento de competências e garantir a implementação eficaz das estratégias concebidas para tornar a edição piloto deste programa numa realidade.

Objetivos Operacionais	Indicador Objetivamente Verificável	Meio de Verificação	Momento de Verificação
Elaborar a Caracterização e Pedido do Cliente	Aprovação pelo cliente	Feedback positivo do Cliente	15/09/2022
Analisar as competências de empregabilidade mais solicitadas pelo mercado	Realizar pesquisas em, pelo menos 10 fontes diferentes de informação	Análise da potencialidade (Cap. III)	30/10/2022
Selecionar competência a explorar no programa	Seleção de competência com base na análise anterior	Escolha de uma competência e desenvolvimento teórico sobre a mesma (Cap. III)	30/10/2022
Analisar programas de desenvolvimento de competências de Public Speaking	Analisar programas de desenvolvimento de competências que desenvolvam/certifiquem a competência selecionada	Análise empírica (cap. IV, 4.1 e 4.2)	30/10/2022
Elaborar modelo do programa de Public Speaking diferenciador face à oferta do mercado	Criar um diferencial na formação da competência, que não se encontre nos restantes programas analisados	Comparação com o Mercado Feedback positivo do Cliente	30/11/2022
	Aprovação pela cliente		
Planear a implementação	Preparar produtos de operacionalização	Feedback positivo do Cliente	28/01/2023
	Criar Guiões para implementação do Programa		
Implementar projeto Piloto	Realizar lançamento do programa de formação piloto	Respostas ao questionário Inicial	03/2023

Tabela 22 – Avaliação Processual do Projeto de Intervenção

9.3 Avaliação Final do Projeto

A avaliação global deste projeto de intervenção foi efetuada através de uma das secções do Questionário de Avaliação Final. Conforme análise das respostas, todos os participantes consideraram que evoluíram as suas competências de *public speaking* graças à frequência no programa, bem como consideraram que foram capazes de aplicar os conhecimentos adquiridos em outros contextos da sua vida.

De um modo geral, segundo os próprios, o programa foi ao encontro das suas expectativas e recomendariam o mesmo a outras pessoas interessadas em desenvolver as suas competências de *Public Speaking*.

Na Tabela 23 descreve-se a avaliação final do presente projeto.

Finalidade	Indicador Objetivamente Verificável (IOV)	Meio de Verificação	Momento Verificável
Implementar um Programa que proporcione aos alunos e alumni oportunidade de desenvolverem capacidades associadas ao discurso em público	Respostas aos questionários Inicial e Final	Questionário de Avaliação Final	Final de Julho 2023

Tabela 23 – Avaliação Global do Projeto de Intervenção

9.4 Propostas de Melhoria

Abaixo encontram-se enunciadas sugestões de melhoria para uma futura edição deste programa. Tanto percecionadas como indicadas pelos próprios participantes, das quais se realçam:

- **Divulgação do Programa**
 - Solicitar divulgação junto de mais parceiros – De modo a expandir o número de canais de divulgação, recorrer a entidades do ISCAP além do Gabinete Alumni e Carreira e das suas redes poderá ser uma boa forma de atração de candidatos, A *JunISCAP*, a *Porto Executive Academy* e a associação de estudantes do ISCAP poderão ser parceiros, muito úteis na divulgação de próximas edições.
 - Realizar um video promocional do programa – Através da realização de um vídeo promocional seria possível apresentar de uma forma mais

apelativa e dinâmica a imagem do programa e o seu funcionamento, o que certamente seria benéfico para atrair mais candidaturas ao programa.

- Sessão de Abertura
 - Realizar apenas sessão online – Dada a baixa afluência da sessão presencial face à sessão online numa futura edição realizar esta sessão com recurso a uma plataforma digital, poderá, visto isto, ser uma boa forma de facilitar a presença de mais participantes.
- Sessões Individuais com Recurso a Realidade Virtual
 - Alargar a duração de cada sessão de 30 para 45 minutos - deste modo será possível aprofundar a prática e explorar mais cenários e situações em cada sessão, bem como permitir que o/a participante pratiquem durante mais tempo o seu discurso.
 - Aumentar o número de sessões - deste modo será possível trabalhar mais a fundo cada um dos cenários e construir uma abordagem mais aprofundada a cada participante. Permitindo também mais prática a cada um/a.
 - Alargar a disponibilidade de horários - se possível, disponibilizar um maior número de opções horárias durante a semana para realizar estas sessões, facilitando assim a acessibilidade a estas sessões, o que por sua vez também auxilia a possibilitar a realização de um maior número de sessões.
- Sessões de Grupo
 - Criar sessão de esclarecimento de papéis – Uma vez que os diferentes papéis tem particularidades diferentes, verifiquei que nem todos os participantes foram capazes de acompanhar a forma mais adequada como deveriam executar cada papel, com base apenas nos guiões e explicações realizadas. Assim sendo, poderia ser benéfico criar uma sessão dedicada a explicar o funcionamento dos diversos papéis e a criar sessões de prática, para deste modo, melhor preparar os participantes para as sessões do programa.

- Aumentar número de participantes e controlar a distribuição de papéis mediante inscrição – Uma vez que a falta de participantes nas sessões foi um entrave ao bom funcionamento das mesmas, poderá surgir como alternativa, alterar o modelo de participação nas mesmas. Alargar o número de participantes do programa, para 16 por exemplo, mantendo o número de 8 participantes por sessão com papéis atribuídos dentro dos já definidos, sendo que os restantes inscritos poderiam ser espectadores na sessão e participar na parte final do discurso improvisado se desejassem. Esta alteração poderia conduzir a um preenchimento mais recorrente das 8 vagas, facilitando a dinâmica das sessões. Assim haveria uma maior variedade de *feedbacks* e de *inputs* de diferentes pessoas para o desenvolvimento individual, coletivo e do programa.
- Aumentar número de sessões – Em linha com o ponto anterior, aumentar o número de sessões do programa poderia também ser benéfico, permitindo uma maior repetição de papéis e aprofundar o desenvolvimento de competência. Ao invés das 9 sessões, o programa poderia ter 16, 20 ou mais sessões, dependendo da disponibilidade de instalações e dinamizadores.
- Suporte Teórico
 - Realizar sessões de grupo teóricas – Esta foi também uma sugestão dos participantes, realizar algumas sessões teóricas ao longo do programa de modo a apresentar os diferentes conteúdos num conjunto de sessões dedicadas para o efeito. Estas sessões poderiam ser em formato online para facilitar a participação.
 - Utilizar uma plataforma de divulgação mais apelativa – Outra sugestão feita por um participante. Uma vez que se trata de conteúdos que requerem leitura e alguma proatividade, introduzir uma plataforma mais intuitiva e apelativa poderia tornar estes conteúdos mais atrativos, bem como introduzir algumas dinâmicas de *gamification*, poderiam ser um benefício neste sentido.

A tabela 23 sintetiza as melhorias acima sugeridas.

Fases do Programa	Sugestões de Melhoria		
Divulgação do Programa	Solicitar divulgação junto de mais entidades do ISCAP	Realizar um video promocional do programa	NA
Sessão de Abertura	Realizar apenas sessão online	NA	NA
Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual	Alargar duração de cada sessão de 30 para 45 minutos	Aumentar número de sessões	Alargar disponibilidade horária das mesmas
Sessões de Grupo	Criar sessão de Esclarecimento de Papéis	Aumentar número de sessões	Aumentar número de participantes e controlar a distribuição de papéis mediante inscrição
Suporte Teórico	Realizar Sessões Teóricas	Utilizar plataforma digital mais apelativa para divulgação	NA

Tabela 24 – Propostas de Melhoria do Programa MySpeech

Procurou-se através deste trabalho criar um programa que desenvolvesse de forma eficaz e comprovada as competências de discurso em público dos participantes (alunos e alumni ISCAP). Com foco elevado na componente prática, procurou-se também desenvolver momentos em que, os participantes pudessem praticar o discurso em público seja em ambientes reais ou simulados com recurso a Realidade Virtual.

Para isso, ao longo do programa foram preparados e aplicados momentos que, de acordo com a pesquisa efetuada, seriam capazes de alcançar este objetivo. Dado o cerne prático do programa, o grande destaque foi dado às sessões de grupo e às sessões individuais como momentos principais para o desenvolvimento de competências.

Estas sessões colocam os participantes em situações adversas e propícias a desenvolver as suas capacidades como se constatou pelos resultados obtidos nas avaliações realizadas. Todos os participantes tiveram uma perceção de evolução das suas competências, sendo que em termos médios do grupo a evolução foi significativa comparativamente ao indicado no início do programa.

Contudo, sobretudo na fase de implementação do projeto, deparei-me com alguns obstáculos e limitações, nomeadamente no que diz respeito à assiduidade e compromisso dos participantes. Por outro lado, a app *Virtual Speech* apenas registar fidedignamente as métricas de ritmo da fala e audibilidade para discursos em inglês, limitou o alcance do feedback dado aos participantes nas sessões individuais.

Relativamente ao feedback obtido, este mostrou-se muito positivo sendo de relevar observações relativas ao programa como : “...ajudou-me a expandir mais conhecimentos e a fortalecer a minha comunicação”, “...ajudou-me a ter mais confiança e segurança quando tenho que discursar em público”, “É uma experiência que aconselho a todos que tenham interesse nesta área e que queiram saber mais e desenvolver mais.”

Em suma, e tendo como base as evidências acima elencadas, nomeadamente as análises efetuadas e feedbacks dos participantes é possível constatar que este programa foi eficaz no cumprimento da sua finalidade, bem com potenciou o ISCAP e o Gabinete Alumni e Carreira através de uma abordagem diferenciadora do mercado, ao articular a componente real e simulada. Apesar disto, é visível a existência de margem de evolução de forma a que o programa se torne mais apelativo e mais eficiente no desenvolvimento de uma competência tão transversal e preemente necessária no mercado de trabalho como a comunicação, neste caso através da arte do discurso em público.

Referências Bibliográficas

- Abella, R. C., & Cutamora, J. C. (2019b). APPROACH TO PUBLIC SPEAKING SKILLS DEVELOPMENT IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION: a GROUNDED THEORY. *European Journal of Education Studies*.
<https://doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2502>
- Allen, M., & Bourhis, J. (1996). The relationship of communication apprehension to communication behavior: A meta-analysis. *Communication Quarterly*, 44(2), 214–226. <https://doi.org/10.1080/01463379609370011>
- Allen, M., Hunter, J. E., & Donohue, W. A. (1989). Meta-analysis of self-report data on the effectiveness of public speaking anxiety treatment techniques. *Communication Education*, 38(1), 54–76.
<https://doi.org/10.1080/03634528909378740>
- Álvarez-Santullano, M. M., & De Prada Creo, E. (2017). Evaluación de las competencias profesionales a través de las prácticas externas: incidencia de la creatividad. *RIE*, 36(1), 203. <https://doi.org/10.6018/rie.36.1.275651>
- Andrews, J., & Higson, H. (2008). Graduate Employability, ‘Soft Skills’ versus ‘Hard’ Business knowledge: A European study. *Higher Education in Europe*, 33(4), 411–422. <https://doi.org/10.1080/03797720802522627>
- APA PsycNet. (n.d.). <https://psycnet.apa.org/record/2013-14907-000>
- Aubret, J., & Gilbert, P. (2013). *L'évaluation des compétences: Pour établir un diagnostic à caractère professionnel*. Primento.
- Baldissera, R. (2009). Comunicação Organizacional na perspectiva da complexidade. *Organicom*, 6(10–11), 115. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-2593.organicom.2009.139013>

- Baldissera, R. (2009c). Comunicação Organizacional na perspectiva da complexidade. *Organicom*, 6(10–11), 115. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-2593.organicom.2009.139013>
- Benjamin, R. (2013). *The case for Critical-Thinking Skills and Performance Assessment*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Case-for-Critical-Thinking-Skills-and-Benjamin-Klein/dbf7341f41ee130c8602fadc74e3de24b8e308aa>
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Boulton, C. A., Kent, C., & Williams, H. T. P. (2018). Virtual learning environment engagement and learning outcomes at a ‘bricks-and-mortar’ university. *Computers & Education*, 126, 129–142. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.06.031>
- Carnegie, D. (2018). *Como falar em público e influenciar pessoas no mundo dos negócios*.
- Cernuşca, L., Csorba, L.M., & Cilan, T.F. (2018). Perceptions regarding the Hard and Soft Competencies necessary to access the Romanian Labor Market. *Journal of Economics and Business Research*, 23, 23-42.
- Chavez, B., & Bayona-Oré, S. (2018). Virtual reality in the learning process. In *Advances in intelligent systems and computing* (pp. 1345–1356). https://doi.org/10.1007/978-3-319-77712-2_129
- Chiavenato, I. (1983). *Introdução à teoria geral da administração*. Editora Manole.
- Clares, P. M., & Morga, N. G. (2018). Teaching methodologies at university and their relationship with the development of transversal competences / Metodologías de

- enseñanza en la universidad y su relación con el desarrollo de competencias transversales. *Culture and Education*, 30(2), 233–275.
- <https://doi.org/10.1080/11356405.2018.1457610>
- Cognitive and affective perspectives on immersive technology in education. (2020). In *Advances in educational technologies and instructional design book series*.
- <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3250-8>
- Cohen, S. S. (1994). *Speaking freely*. Foreign Affairs, 73, 194–197
- Competências e Empregos - The World Bank. (n.d.).
<https://documents.worldbank.org/curated/en/953891520403854615/pdf/123968-WP-PUBLIC-PORTUGUESE-P156683-CompetenciaseEmpregosUmaAgendaparaaJuventude.pdf>
- Da Silva Marques, A. J. P. (2021, November 29). *A realidade virtual no desenvolvimento das capacidades de falar em público: uma perspetiva na área da formação*. <http://hdl.handle.net/10400.22/19568>
- Da Silva, R. O. (2013). *Teorias da Administração*.
- Dale, E. (1969). *Audio-Visual Methods in Teaching* (3rd ed., p. 108). Holt, Rinehart & Winston, New York Dryden Press. - References - Scientific Research Publishing. (n.d.).
- <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=2159672>
- De Almeida, F. (2020, November 19). *A importância das competências transversais na inserção de recém-diplomados no mercado de trabalho: A perspetiva dos recém-diplomados e dos empregadores*. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/21229>
- Dede C. (2008). *International Handbook of Information Technology in Primary and Secondary Education*. Springer.

- Deepa, S. (2013, April 25). *Do soft skills matter? - Implications for educators based on recruiters' perspective*. <https://ssrn.com/abstract=2256273>
- Devedzic, V., Jovanović, J., Tomić, B., Sevarac, Z., Milikić, N., Dimitrijević, S., & Djuric, D. (2015). Grading Soft Skills with Open Badges. *OBIE@LAK*.
- Devedžić, V., Tomić, B., Jovanović, J., Kelly, M., Milikić, N., Dimitrijević, S., Djurić, D., & Ševarac, Z. (2018). Metrics for students' soft skills. *Applied Measurement in Education*, 31(4), 283–296. <https://doi.org/10.1080/08957347.2018.1495212>
- Dunaway, M. K. (2011). Connectivism. *Reference Services Review*, 39(4), 675–685. <https://doi.org/10.1108/00907321111186686>
- Education to employment: Getting Europe's youth into work. (2014). In *McKinsey & Company*. <https://www.mckinsey.com/industries/education/our-insights/converting-education-to-employment-in-europe>
- Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1993). Behaviorism, Cognitivism, Constructivism: Comparing Critical Features from an Instructional Design Perspective. *Performance Improvement Quarterly*, 6(4), 50–72. <https://doi.org/10.1111/j.1937-8327.1993.tb00605.x>
- Farris, K.L., Houser, M.L., & Wotipka, C.D. (2013). Assessing Student Public Speaking Competence in the Hybrid Basic Communication Course. *Basic Communication Course Annual*, 25, 10.
- Fiske, J. (2005). *Introdução ao estudo da comunicação*.
- Fleury, M. T. L., & Fleury, A. (2001). Construindo o conceito de competência. *RAC: Revista De Administração Contemporânea*, 5(spe), 183–196. <https://doi.org/10.1590/s1415-65552001000500010>
- Fosnot, C. T. (2013). *Constructivism: Theory, Perspectives, and Practice, Second Edition*. Teachers College Press.

- Garrido, F. J. (2003). Comunicación de la Estrategia. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/40943307_Comunicacion_de_la_Estrategia
- Gonzalez Morga, N. (2017). *Un estudio de competencias transversales en la Universidad de Murcia*. <http://hdl.handle.net/10201/52943>
- Gonzalez, V., & Gonzalez, R.M. (2008). *Competencias genéricas y formación profesional : un análisis desde la docencia universitaria*. Redined.
<http://hdl.handle.net/11162/23230>
- Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, 45(9), 1281–1293.
<https://doi.org/10.1080/0309877x.2021.1948509>
- Helal, D. (2020). Exploring the role of TED talks videos in improving students' public speaking skills. *Csconstntine*.
https://www.academia.edu/44621966/Exploring_the_role_of_TED_talks_videos_in_improving_students_public_speaking_skills
- Hillage, Jim & Pollard, Emma. (1998). Employability: Developing a framework for policy analysis. *Labour Market Trends*. 107. 83–84.
- Humburg, M., & Van Der Velden, R. (2015). Self-assessments or tests? Comparing cross-national differences in patterns and outcomes of graduates' skills based on international large-scale surveys. *Studies in Higher Education*, 40(3), 482–504.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1004237>
- Hurrell, S. (2015). Rethinking the soft skills deficit blame game: Employers, skills withdrawal and the reporting of soft skills gaps. *Human Relations*, 69(3), 605–628. <https://doi.org/10.1177/0018726715591636>

- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2012). Experiential learning theory. In *Springer eBooks* (pp. 1215–1219). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_227
- Krokos, E., Plaisant, C., & Varshney, A. (2018). Virtual memory palaces: immersion aids recall. *Virtual Reality*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10055-018-0346-3>
- Lee, E. A., & Wong, K. W. (2008). A review of using virtual reality for learning. In *Lecture Notes in Computer Science* (pp. 231–241). https://doi.org/10.1007/978-3-540-69744-2_18
- Llewellyn Smith, J. (2015). Why ‘Soft Skills’ are More Important than a Great CV. The Telegraph. Acessado em 15/10/2022.
<https://www.telegraph.co.uk/women/womens-business/11326058/Forget-the-CV-Why-soft-skills-are-more-important.html>.
- Lucas, S., & Stob, P. (2019). *The art of public speaking*. Ingram.
- Marchiori, M. (2006). Cultura e comunicação organizacional: uma perspectiva abrangente e inovadora na proposta de inter-relacionamento organizacional. *Faces da cultura e da comunicação organizacional*, 2, 77-94.
- Martínez, A. R., Pascual, A. C., & Blasco, S. V. (2019). Análisis de la mejora del nivel de empleabilidad de los universitarios mediante la mejora de competencias transversales y habilidades//Analysis of the increase of the employability level in university students through the improvement of transversal. *Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 30(3), 102.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.3.2019.26275>
- Masito, F. (2020). Educational technology as one of the terms for enhancing public speaking skills. *ResearchGate*.

- https://www.researchgate.net/publication/344225426_Educational_Technology_as_One_of_The_Terms_For_Enhancing_Public_Speaking_Skills
- Mason, R., & Bacsich, P. (1998). Embedding computer conferencing into university teaching. *Computers & Education*, 30(3–4), 249–258.
[https://doi.org/10.1016/s0360-1315\(97\)00068-7](https://doi.org/10.1016/s0360-1315(97)00068-7)
- Matsouka, K., & Mihail, D. M. (2016). Graduates' employability. *Industry and Higher Education*, 30(5), 321–326. <https://doi.org/10.1177/0950422216663719>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511811678>
- McCroskey, J. C. (1982). Oral Communication Apprehension: a reconceptualization. *Annals of the International Communication Association*, 6(1), 136–170.
<https://doi.org/10.1080/23808985.1982.11678497>
- Morreale, S. P., Myers, S. A., Backlund, P. M., & Simonds, C. J. (2015). Study IX of the basic communication course at two- and four-year U.S. Colleges and Universities: a re-examination of our discipline's "front porch." *Communication Education*, 65(3), 338–355. <https://doi.org/10.1080/03634523.2015.1073339>
- Muñoz-Cristóbal, J.A., Gallego-Lema, V., Arribas-Cubero, H.F., Martínez-Monés, A., & Asensio-Pérez, J.I. (2017). Using virtual learning environments in bricolage mode for orchestrating learning situations across physical and virtual spaces. *Comput. Educ.*, 109, 233-252.
- Neves, J. G. D. (2015). *Manual de competências pessoais, interpessoais e instrumentais de teoria e prática - 3ª Edição*. Ciência-IUL - ISCTE-IUL. <https://ciencia.iscte-iul.pt/publications/manual-de-competencias-pessoais-interpessoais-e-instrumentais-de-teoria-e-pratica---3-edicao/23190>
- Nicolăescu, C., David, D., & Fărcaș, P. (2017). Professional and Transversal Competencies in the Accounting Field: Do Employers' Expectations Fit

- Students' Perceptions? Evidence from Western Romania. *Studies in Business and Economics*, 12(3), 126–140. <https://doi.org/10.1515/sbe-2017-0041>
- Nicolăescu, C., David, D., & Fărcaș, P. (2017b). Professional and Transversal Competencies in the Accounting Field: Do Employers' Expectations Fit Students' Perceptions? Evidence from Western Romania. *Studies in Business and Economics*, 12(3), 126–140. <https://doi.org/10.1515/sbe-2017-0041>
- OCDE (2016). Competência Global para um Mundo Inclusivo. Paris: OCDE. Recuperado de <http://goo.gl/TUqfXF>
- Ott, M. (2015). *A LITERATURE REVIEW ON IMMERSIVE VIRTUAL REALITY IN EDUCATION: STATE OF THE ART AND PERSPECTIVES*. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-LITERATURE-REVIEW-ON-IMMERSIVE-VIRTUAL-REALITY-IN-Ott-Freina/e93b38f3892c7357051f39be6b6574f298a3b72a>
- Palmas, F., Cichor, J. E., Plecher, D. A., & Klinker, G. (2019). Acceptance and Effectiveness of a Virtual Reality Public Speaking Training. *2019 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality (ISMAR)*. <https://doi.org/10.1109/ismar.2019.00034>
- Pearson, J. C., Child, J. T., & Kahl, D. H. (2006). PREPARATION Meeting opportunity: How do college students prepare for public speeches? *Communication Quarterly*, 54(3), 351–366. <https://doi.org/10.1080/01463370600878321>
- PENHAKI, R. J. (2019, May 18). *Soft Skills na Indústria 4.0*. <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/4275>
- PISA 2015 Assessment and Analytical Framework. (2017). In *Programme for international student assessment*. <https://doi.org/10.1787/9789264281820-en>

- Reeves, R., Curran, D., Gleeson, A., & Hanna, D. (2021). A Meta-Analysis of the efficacy of virtual reality and in vivo exposure therapy as psychological interventions for public speaking anxiety. *Behavior Modification*, 46(4), 937–965. <https://doi.org/10.1177/0145445521991102>
- Ricolfe, J. S. C., & Pérez, C. E. (2013). Análisis de la percepción de las competencias genéricas adquiridas en la universidad. *Revista De Educacion*, 362(362), 535–561. <https://doi.org/10.4438/1988-592x-re-2013-362-241>
- Robinson, T. E. (1997). Communication apprehension and the basic public speaking course: A national survey of in-class treatment techniques. *Communication Education*, 46(3), 188–197. <https://doi.org/10.1080/03634529709379090>
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883–908. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.007>
- Rogers, S. (2019, March 15). Virtual Reality: THE learning Aid of the 21st century. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/solrogers/2019/03/15/virtual-reality-the-learning-aid-of-the-21st-century/>
- Ryan, J. (2014). The hard truth about soft skills. *Muma Business Review*, 1, 233–239. <https://doi.org/10.28945/3803>
- Rychen, D. S., & Salganik, L. H. (Eds.). (2003). *Key competencies for a successful life and a well-functioning society*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An Educational Perspective*. Addison Wesley Longman.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. University of Illinois Press.

- Sharma, S., Agada, R., & Ruffin, J. (2013). Virtual reality classroom as an constructivist approach. *Southeastcon, 2013 Proceedings of IEEE*.
<https://doi.org/10.1109/secon.2013.6567441>
- Sharma, V. (2018). *Soft Skills: An Employability Enabler*. IUP Journal of Soft Skills
- Shuell, T. J. (1986). Cognitive conceptions of learning. *Review of Educational Research*, 56(4), 411–436. <https://doi.org/10.3102/00346543056004411>
- Siemens, G. (2004). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2.
- Skinner, B. F. (1989). The origins of cognitive thought. *American Psychologist*, 44(1), 13–18. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.1.13>
- Skinner, B. F. (1989b). The origins of cognitive thought. *American Psychologist*, 44(1), 13–18. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.1.13>
- Smith, T., & Frymier, A. B. (2006). Get ‘Real’: Does practicing speeches before an audience improve performance? *Communication Quarterly*, 54(1), 111–125.
<https://doi.org/10.1080/01463370500270538>
- Sun, Y. (2008). The Toastmasters approach. *RELC Journal*, 39(1), 113–130.
<https://doi.org/10.1177/0033688208091143>
- Sweller, J. (1999). *Instructional design in technical areas*.
- Teichler, U. (2015). *Perspectivas em mudança: A relevância profissional do ensino superior no caminho para a sociedade altamente educada*. Revista Europeia de Educação, 50(4), 1465-3435. doi: <http://doi.org/10.1111/eved.12146>
- Toastmasters International -Home*. (n.d.). IP. <https://www.toastmasters.org/>

- Tomlinson, M. (2012). Graduate Employability: A review of conceptual and Empirical themes. *Higher Education Policy*, 25(4), 407–431.
<https://doi.org/10.1057/hep.2011.26>
- Ursin, J. (2017). Transforming finnish higher education: institutional mergers and conflicting academic identities. *RIE*, 35(2), 307.
<https://doi.org/10.6018/rie.35.2.295831>
- Vallade, J. I., Kaufmann, R., Frisby, B. N., & Martin, J. C. (2020). Technology acceptance model: investigating students’ intentions toward adoption of immersive 360° videos for public speaking rehearsals. *Communication Education*, 70(2), 127–145. <https://doi.org/10.1080/03634523.2020.1791351>
- Volchenkova, K., Evsina, E., Elsakova, R. Z., Serebrennikova, E. V., & Batina, E. V. (2019). Mastering interpersonal and virtual communication skills of the education process participants in e-learning. *2019 International Conference “Quality Management, Transport and Information Security, Information Technologies” (IT&QM&IS)*. <https://doi.org/10.1109/itqmis.2019.8928453>
- Wallach, H. S., Safir, M. P., & Bar-Zvi, M. (2009). Virtual Reality Cognitive Behavior therapy for public speaking anxiety. *Behavior Modification*, 33(3), 314–338.
<https://doi.org/10.1177/0145445509331926>
- Walton, J. D. (2018). “Your fears are appreciated here”: Exploring a humanistic approach to public speaking instruction. *Administrative Issues Journal: Education, Practice, and Research*, 8(1). <https://doi.org/10.5929/2018.8.1.2>
- Wang, R., Wiesemes, R., & Gibbons, C. (2012). Developing digital fluency through ubiquitous mobile devices: Findings from a small-scale study. *Computers & Education*, 58(1), 570–578. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.04.013>

- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.
<https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Wilson, M., Bejar, I., Scalise, K., Templin, J., Wiliam, D., & Irribarra, D. T. (2012). *Perspectives on methodological issues*. In P. Griffin, B. McGaw, & E. Care (Eds.), *Assessment and teaching of 21st century skills: Methods and approach*
- Yu, Z., & Jin, T. (2021). The Enlightenment of Toastmasters Training Skills for the College English Course Mode in China. *2021 2nd International Conference on Computers, Information Processing and Advanced Education*.
<https://doi.org/10.1145/3456887.3456970>
- Zawacki-Richter, O., & Latchem, C. (2018). Exploring four decades of research in Computers & Education. *Computers & Education*, 122, 136–152.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.04.001>
- Zheng, C., Wang, L., & Chai, C. S. (2021). Self-assessment first or peer-assessment first: effects of video-based formative practice on learners' English public speaking anxiety and performance. *Computer Assisted Language Learning*, 36(4), 806–839. <https://doi.org/10.1080/09588221.2021.1946562>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. In *Elsevier eBooks* (pp. 13–39).
<https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50031-7>

Apêndice I – Guião de entrevista estruturada

Entrevistadas: Professora Doutora Viviana Meirinhos

Professora Doutora Ana Cláudia Rodrigues

Entrevistadores: Afonso Lemos

Cassiana Damo

Daniel Santos

Maria Inês Peneda

Objetivos da entrevista:

- Identificar, os objetivos, recursos e expectativas do cliente em relação ao referido programa;
- Identificar o público-alvo do programa;
- Recolher outras informações pertinentes para a elaboração da proposta de projeto piloto.

Questões:

- 1 – Primeiro queremos saber um pouco mais sobre vocês, a vossa trajetória e como chegaram a esta ideia de projeto.
- 2 – No que concerne ao ponto de partida do projeto, quais consideram ser os problemas/necessidades/potencialidades identificados. Como foram percepcionados?
- 3 – Quem consideram ser os beneficiários deste projeto?
- 4 – Quem são os intervenientes deste projeto?
- 5 – Quais os recursos (financeiros/humanos/físicos) que podem ser mobilizados para a execução do projeto?
- 6 – Quais são as expectativas face ao nosso trabalho?
- 7 – O foco deste projeto é o desenvolvimento de competências transversais. Quais consideram ser as mais importantes?
- 8 – O que é que já existe no ISCAP no âmbito do desenvolvimento de competências transversais ?

9 – Quais são os prazos estimados para a execução do projeto?

10 – Existe alguma informação adicional que queiram acrescentar?

Apêndice II – Plano Comunicação do Programa MySpeech

Conteúdo da Comunicação:

Publicação 1 – Redes sociais Gabinete Alumni ISCAP, Email Institucional

MySpeech | Career Accelerator@ISCAP

Sentes-te ansioso quando tens de falar em público?

Gostavas de cativar e inspirar os outros com o teu discurso?

Estás pronto para dar o próximo passo na tua carreira e desenvolver as tuas competências de comunicação?

Então, se és estudante ou Alumni ISCAP, o **MySpeech** é o programa ideal para ti!

Nesta que será a sua edição piloto, ainda num formato experimental, o programa vai procurar trazer ao de cima todo o potencial que tens como orador, através de um conjunto de **sessões individuais e em grupo**. O **MySpeech** é o teu palco para poderes melhorar e adquirir competências no âmbito do **Public Speaking**.

Investe na tua carreira e desenvolve as tuas competências de comunicação em público !

As vagas são limitadas, por isso, inscreve-te já!

<https://docs.google.com/forms/d/1YR-6ioqnn2nu5-dKNzylR3mumd1PD6mYr09Ui4RuG0A/edit>

Se tiveres alguma dúvida envia-nos mensagem ou contacta: alumni@iscap.ipp.pt

MySpeech
Your Speech Your Stage
Our Mission

Programa Piloto Desenvolvimento Competências de Carreira Public Speaking (Edição Experimental)

O que temos à tua espera ?

9 Sessões em Grupo

- Prática do Discurso em Público
- Peer assessment
- Oportunidades de Networking

4 Sessões Individuais Realidade Virtual

- Simulação de Cenários Realistas
- Análise de performance
- Abordagem Personalizada

Informação de Suporte

- Slides com dicas e boas práticas de oratória
- Vídeos exemplificativos
- Quizzes

Como podes participar ?

Através do QR code no canto inferior direito ou no link da publicação.

O programa destina-se a estudantes e Alumni ISCAP. O programa é gratuito. As vagas são limitadas.

Dúvidas ou questões ?
Contacta-nos alumni@iscap.ipp.pt

PORTO ISCAP
Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

Publicação 2 – Redes Sociais, Email Institucional

MySpeech | Career Accelerator@ISCAP

Sabias que a Comunicação em público é das competências mais valorizadas pelo mercado de trabalho?

Gostavas de cativar e inspirar os outros com o teu discurso?

Estás pronto para dar o próximo passo na tua carreira e desenvolver as tuas competências de comunicação?

Nesta que é a edição piloto-experimental do programa, o **MySpeech** foca-se em dar-te o palco para desenvolveres as tuas competências da melhor forma.

O que é que temos à tua espera?

9 Sessões em Grupo onde podes praticar o teu discurso, com dinâmicas de peer assessment e feedback da tua performance.

4 Sessões Individuais com recurso a Realidade Virtual onde poderás discursar em diversos cenários realistas, com feedback e análise de performance, com uma abordagem ajustada às tuas necessidades e objetivos

Informação de Suporte com diversas dicas, boas práticas, vídeos exemplificativos e quizzes para desenvolveres o teu conhecimento sobre oratória em público.

Investe na tua carreira e desenvolve as tuas competências de comunicação em público!

As vagas são limitadas, por isso, inscreve-te já!

<https://docs.google.com/forms/d/1YR-6ioqnn2nu5-dKNzylR3mumd1PD6mYr09Ui4RuG0A/edit>

Se tiveres alguma dúvida envia-nos mensagem ou contacta:

alumni@iscap.ipp.pt



Publicação Site Alumni/Newsletter Alumni

O MySpeech é um programa piloto-experimental de desenvolvimento de competências de Public Speaking, direcionado a estudantes e Alumni ISCAP inserido no Career Accelerator@ISCAP.

O objetivo deste programa é desenvolver as competências dos seus participantes no âmbito da Oratória em Público. Para tal, o programa oferece aos participantes Sessões em Grupo, focadas na avaliação pelos pares e na prática real do Discurso, bem como Sessões Individuais com recurso a Aparelhos de Realidade Virtual. O programa disponibiliza ainda aos seus participantes um conjunto de materiais didáticos de suporte, com dicas e boas práticas no âmbito do discurso em público.

Investe na tua carreira e desenvolve as tuas competências de comunicação em público !

O programa é inteiramente gratuito e tem uma duração de 9 semanas.

Se queres dar o próximo passo nas tuas competências de oratória em público, inscreve-te no link

<https://docs.google.com/forms/d/1YR-6ioqnn2nu5-dKNzylR3mumd1PD6mYr09Ui4RuG0A/edit>

Se tiveres alguma, dúvida envia-nos mensagem ou contacta: alumni@iscap.ipp.pt

MySpeech
Your Speech Your Stage
Our Mission

**Programa Piloto
Desenvolvimento
Competências de Carreira
Public Speaking
(Edição Experimental)**

O que temos à tua espera ?

9 Sessões em Grupo

- Prática do Discurso em Público
- Peer assessment
- Oportunidades de Networking

4 Sessões Individuais Realidade Virtual

- Simulação de Cenários Realistas
- Análise de performance
- Abordagem Personalizada

Informação de Suporte

- Slides com dicas e boas práticas de oratória
- Vídeos exemplificativos
- Quizzes

Como podes participar ?

Através do QR code no canto inferior direito ou no link da publicação

O programa destina-se a estudantes e Alumni ISCAP. O programa é **gratuito**. As vagas são **limitadas**.

Dúvidas ou questões ?
Contacta-nos alumni@iscap.ipp.pt

Publicação encerramento de inscrições



Cronograma de Comunicação

Abertura de inscrições - Publicação 1 e Site Alumni – Terça-Feira, 7 de março

Publicação 2 – Quinta-feira, 9 de março

Publicação 3 – Quarta Feira, 15 de março

Publicação Encerramento de Inscrições – 17 de Março (caso esteja preenchido número mínimo de vagas)

Nota: Se possível as publicações no LinkedIn devem ser realizadas durante a manhã, uma vez que é neste período a maior afluência a esta rede social.

Apêndice III – Formulário de Candidatura



Formulário de Inscrição MySpeech - Career Accelerator@ISCAP

Olá iscapiano/a !

Sê bem-vindo ao primeiro passo para alcançares o próximo patamar nas tuas competências de Public Speaking!

O MySpeech é um programa de Desenvolvimento de Competências de Public Speaking, incluído no Career Accelerator@ISCAP do Gabinete Alumni e Carreira do Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto.

O programa, nesta sua edição piloto, permite-te desenvolver as tuas competências no âmbito da oratória em público, focando-se sobretudo na componente prática, mas oferecendo também um suporte teórico para esclarecer todas as tuas dúvidas.

Preenche os campos abaixo para que possas ser um dos primeiros a pisar o palco que preparamos para ti !!

Nome Completo * Short answer text
Idade * Short answer text
Email * Short answer text
Contacto telefónico * Short answer text
Afiliação ao ISCAP * ☐ Aluno/a ☐ Alumni ☐ Other...
Curso que frequenta/frequentou no ISCAP * Short answer text
As Sessões de Grupo serão realizadas todas as quartas-feiras, a partir das 18h, ao longo de 9 * semanas, entre os meses de Março e Maio. Tem, à partida, disponibilidade para estar presente em todas as sessões de grupo nas datas e horas previstas ? ☐ Sim ☐ Não

Apêndice IV – E-mail de colocação participante e suplente

E-mail candidato suplente

Assunto: Candidatura MySpeech - Programa Desenvolvimento Competências de Carreira

Boa tarde,

No seguimento da sua candidatura ao MySpeech – Programa de Desenvolvimento Competências de Carreira Public Speaking, do CareerAccelerator@ISCAP, informamos que o resultado do processo de seleção foi o de **suplente**.

Ficará como suplente para o caso de existir alguma desistência na fase inicial do programa. Se assim for, será contactado pela nossa equipa para integrar o mesmo.

Obrigado pelo interesse e pela iniciativa! Fique atento a potenciais próximas edições e a outras oportunidades do CareerAccelerator@ISCAP, através dos canais de divulgação do [Gabinete Alumni e Carreira!](#)

Pela equipa CareerAccelerator@ISCAP

E-mail candidato colocado

Assunto: Candidatura MySpeech - Programa Desenvolvimento Competências de Carreira

Boa tarde,

No seguimento da sua candidatura ao MySpeech – Programa de Desenvolvimento Competências de Carreira Public Speaking, do CareerAccelerator@ISCAP, temos o gosto de o informar que o resultado do processo de seleção foi o de **colocado**.

Bem-vindo! Já deu o primeiro passo para desenvolver as suas competências de Carreira no âmbito do Public Speaking. Esperamos que ao longo dos próximos 2 meses possa caminhar connosco e com os seus colegas no sentido de elevar as suas competências de Comunicação em Público a um novo patamar!

Será contactado em breve pela nossa equipa com mais informações sobre o programa...

Obrigado pelo interesse e pela iniciativa! Fique atento a outras oportunidades do CareerAccelerator@ISCAP, através dos canais de divulgação do [Gabinete Alumni e Carreira](#).

Pela equipa CareerAccelerator@ISCAP

Apêndice V – E-mail Comunicação da Sessão de Abertura

Assunto: Sessão de Apresentação MySpeech

Olá a todos/as

O meu nome é Afonso Lemos, sou aluno do 2º ano do Mestrado em Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos e principal responsável pelo programa MySpeech.

No seguimento da chamada que efetuei com cada um de vocês, fica então agendada a **Sessão de Apresentação do Programa** para a próxima **segunda feira, dia 20/03 entre as 18h e as 19h15**. A sessão será na sala 106 (piso 1 corredor esquerdo, ultima sala do lado direito) nas instalações do ISCAP.

O objetivo desta sessão é apresentar o funcionamento do programa e esclarecer as vossas dúvidas sobre o mesmo, no final da sessão poderão também realizar um primeiro contacto com o programa de Realidade Virtual que vos vai acompanhar durante a duração do programa.

Peço que respondam a este email com a confirmação da disponibilidade para a sessão.

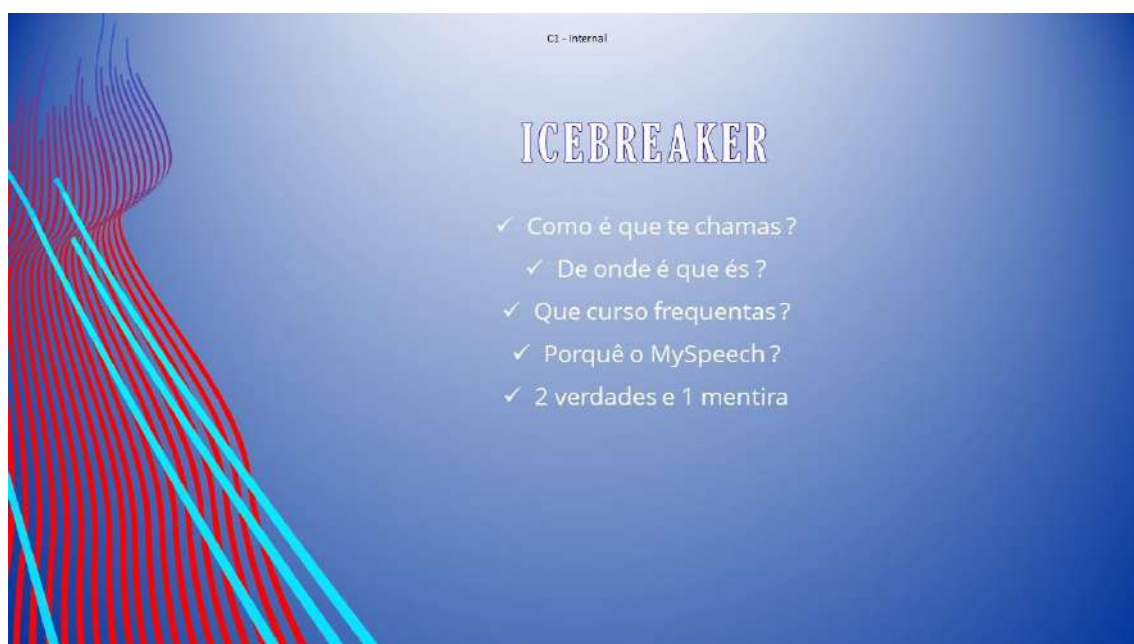
Caso tenham alguma duvida ou questão por favor contactem-me diretamente pelo email afonsolemosloureiro@gmail.com ou pelo telemóvel 968326100.

Obrigado a todos e vemo-nos na segunda feira

Bom fim de semana,

Afonso Lemos

Apêndice VI – Apresentação Power Point Sessão de abertura





MEDO E ANSIEDADE

Foi realizado um estudo em 2015, no Reino Unido, pelo Sunday Times que contou com a participação de 3 mil pessoas, onde 41% dos inquiridos afirmaram ter este medo.

O medo de falar em público ganha até mesmo do medo de ter de lidar com problemas financeiros, que é de 22%, e do medo da morte, que é de 19%.



QUAL É A FORMA MAIS EFICAZ
DE DESENVOLVER A
COMPETÊNCIA DE FALAR EM
PÚBLICO ?

E DE MITIGAR O MEDO E A
ANSIEDADE ?



C3 - Internal

O QUE É O MYSPEECH ?

É um programa piloto experimental que procura estimular a prática e o desenvolvimento de competências associadas ao discurso em público em contextos diferentes e impulsionadores de novas aprendizagens.

Pontos importantes :

- Edição piloto gratuita;
- Feedback de todos os participantes;
- Sugestões ou críticas.



COMO É QUE O PROGRAMA SE PROPÕEM A DESENVOLVER COMPETÊNCIAS ?



Através de sessões em grupo com dinâmicas de interação e avaliação pelos pares.



Através de sessões práticas individuais com recurso a equipamentos de Realidade Virtual.

SESSÕES EM GRUPO



- ❑ Proporcionar aos participantes "um palco" para desenvolverem e aplicarem as suas competências de Public Speaking.
- ❑ Obter feedback da performance pelos pares.
- ❑ Utilizar a avaliação dos pares como potenciador da consciencialização das diversas componentes do Public Speaking.
- ❑ Gerar um ambiente facilitador e encorajador de aprendizagem em equipa.
- ❑ Estimular o convívio e o estabelecimento de relações entre participantes.



1h30min



9 sessões, ao longo de 9 semanas
(1ª sessão 29 de Março, 9ª sessão 31 de Maio)



SESSÕES EM GRUPO



Nas sessões em grupo adota-se uma dinâmica fluida de diferentes papéis entre os participantes. Esta dinâmica resulta de uma adaptação dos papéis encontrados nos grupos do Clube ToastMasters International.

- ☐ Orador (4x)
- ☐ Avaliador (4x)
- ☐ Mestre de Cerimónia/Ah-counter (1x)
- ☐ Avaliador/a Geral (1x)

- Moodle; - Guiões; - Convidados.



Ficha de Avaliação do Discurso	
Nome do Orador	_____
Nome do Avaliador	_____
Data	_____
Tempo esperado do discurso/Tempo real	_____
Aspectos positivos (2 a 3)	_____ _____ _____
Aspectos a melhorar (2 a 3)	_____ _____ _____
Ponto Alto do Discurso	_____
Parâmetros em Análise (1 a 5)	
Clareza	_____
Velocidade Vocal	_____
Contacto Visual	_____
Linguagem Corporal	_____
Consciência do Público	_____
Nível de Conforto	_____
Interesse	_____

Especificação Parâmetros em Análise:	
Clareza	5 - É um orador público exemplar que se expressa de forma a ser entendido por todos. 4 - É excelente a comunicar com o uso da palavra. 3 - A linguagem falada é clara e de fácil compreensão. 2 - A linguagem falada é pouco clara ou de difícil entendimento. 1 - A linguagem falada não é clara ou não é facilmente compreendida.
Velocidade Vocal	5 - Usa os instrumentos de tom, velocidade e volume na perfeição. 4 - Encontra o meio do tom, velocidade e volume como ferramentas. 3 - Usa tom, velocidade e volume como ferramentas. 2 - O uso de tom, velocidade e volume requer prática adicional. 1 - Falta um ou mais dos tom, velocidade e volume.
Contacto Visual	5 - Usa o contacto visual para transmitir ênfase e provocar resposta. 4 - Usa o contacto visual para avaliar a reação do público e a sua resposta. 3 - Usa frequentemente o contacto visual para envolver o público. 2 - O contacto visual com o público precisa de melhorar. 1 - Falta pouco ou nenhum contacto visual com o público.
Linguagem Corporal	5 - Integra voluntária e linguagem corporal com conteúdo para criar um discurso exemplar. 4 - Usa a linguagem corporal como ferramenta para potencializar a fala. 3 - Usa a linguagem corporal de forma eficaz. 2 - Usa linguagem corporal em certos momentos ou situações. 1 - Usa linguagem corporal pouco eficaz ou não usa.

CT - Internal

Ficha de Registo Filler Words

Nome _____ Data _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Grador 1
Nome _____
#Estrutura _____

Exemplos de filler words são:
"Tipo"
"Muito"
"Alto"
"Pouco"
"Bastante"
Respecto a este paciente vários outros, sem que se registre ao mesmo.

CT - Internal

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome _____ Data _____

Aspectos positivos da sessão (1 a 3)

Aspectos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1
Nome _____
Comentário _____

Avaliador 2
Nome _____
Comentário _____

Avaliador 3
Nome _____
Comentário _____

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome do Colaborador _____

Nome _____

Comentário _____

Ah Contar
Nome _____
Comentário _____

SESSÕES EM GRUPO



- 18H00 – Chegada à sala
- 18h05 – Icebreaker
- 18h15 – Dá início a reunião com a abertura da sessão pelo Mestre de Cerimónia
- 18h20 – 1º Orador
- 18h30 – 2º Orador
- 18h40 – 3º Orador
- 18h50 – 1º Avaliador
- 18h55 – 2º Avaliador
- 19h00 – 3º Avaliador
- 19h05 – Ah counter
- 19h10 – Discurso Improvisado
- 19h20 – Avaliador Geral
- 19h30 – Encerramento da sessão pelo Mestre de Cerimónia

SESSÕES INDIVIDUAIS REALIDADE VIRTUAL



- ☐ Simular ambientes diversos para a prática do Public Speaking.
- ☐ Proporcionar a oportunidade de enfrentar o medo e ansiedade de falar em público num ambiente controlado.
- ☐ Providenciar feedback personalizado e objetivo à performance dos participantes.
- ☐ Desenvolver um plano personalizado de sessões.



30min



4 sessões



SESSÕES INDIVIDUAIS REALIDADE VIRTUAL



Através do software do Virtual Speech o utilizador consegue:

- ❑ Praticar livremente o seu discurso em diversos cenários (Reunião de Equipa, Grande Auditório, Sala de Aula, entre outros)
- ❑ Executar exercícios de treino nomeadamente de contacto visual e habituação a ruídos
- ❑ Receber feedback relativo ao:
 - ✓ Contacto Visual com o Público
 - ✓ Ritmo da fala
 - ✓ Volume da fala
 - ✓ Audibilidade





CRONOLOGIA DO PROGRAMA



Sessões Individuais
e de Grupo



Sessão Final
de RV



Questionário
Final

PRONTOS PARA DAR O SALTO ?



Career Accelerator@ISCAP

P. PORTO
ISCAP

Alumni e Carreira



OBRIGADO

Afonso Lemos

2210247@iscap.ipp.pt

afonsolemosloureiro@gmail.com

Mestrado em Gestão e Desenvolvimento de RH

Apêndice VII – Cronograma Sessão de Abertura

Cronograma Sessão de Abertura

00h00 – Início da Sessão/Receção de Participantes

00h05 -Início da Apresentação/Icebreaker

00h45 – Final da Apresentação/ Esclarecimento de Dúvidas

00h55 – Experimentação da app Virtual Speech com os participantes

01h15 – Encerramento da Sessão

Apêndice VIII – Questionário Avaliação Inicial

Questionário Inicial MySpeech

O intuito deste questionário é perceber quais as expectativas e objetivos que tem com a integração no programa. Por outro lado, este questionário pretende servir como um dos fatores de comparação entre o início e o final do programa, para aferir o sucesso deste no desenvolvimento das suas competências. As respostas a este questionário servem também para desenvolver os planos personalizados das sessões individuais de realidade virtual.

Destaco que a resposta a este questionário é muito importante para a concretização dos objetivos do programa e para o vosso próprio desenvolvimento enquanto participantes.

Email *

Valid email

This form is collecting emails. [Change settings](#)

Nome:

Short answer text

Ocupação *

- ☐ Estudante
- ☐ Trabalhador
- ☐ Trabalhador Estudante
- ☐ Other...

Se respondeu Trabalhador ou Trabalhador Estudante, na questão anterior, em que área desenvolve a sua atividade profissional ?

Short answer text

Aponte situações (no mínimo 2) em que já tenha tido a necessidade de falar em público. *

Long answer text

Descreva situações (preferencialmente 2) em que tenha de falar em publico recorrentemente no seu quotidiano. *

Long answer text

Descreva em algumas palavras como se costuma sentir nessas situações? (Ansioso, Preparado, etc...) *

Long answer text

Quais considera serem os seus principais **pontos fortes** na competência de public speaking ?
Descreva-os (Por exemplo Linguagem não verbal, contacto visual, confiança, colocação da voz etc...)

Long answer text

Quais considera serem os seus principais **pontos fracos** na competência de public speaking ?
Descreva-os (Por exemplo Linguagem não verbal, contacto visual, confiança, colocação da voz etc...)

Long answer text

Já frequentou alguma formação/programa específico para o desenvolvimento de competências de Public Speaking ?

☐ Sim

☐ Não

Se respondeu que sim à questão anterior, qual ? (nome, entidade, método de ensino)

Long answer text

Como avalia a sua performance em situações de comunicação em público?

Long answer text

Autoavaliação de Competências de Public Speaking



Numa escala de 1 a 5 como classifica as suas competências nas seguintes características relacionadas ao Public Speaking:

Conhecimento dos diversos tipos de orador *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Controlo da ansiedade de falar em público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Controlo de voz e tom *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Uso da linguagem não verbal *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Conhecimento dos diferentes tipos de público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Capacidade de antecipar e responder a questões do público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Interação com o público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Interpretação da linguagem corporal do público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Conhecimento dos vários tipos de discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Capacidade de redação de discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Competências de storytelling *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Técnicas de preparação do discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Técnicas de prática do discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Section 3 of 4

Preferências de aprendizagem



Description (optional)

Indique os 5 principais domínios em que está à procura de desenvolver as suas competências *
de Public Speaking

- ☐ Conhecimento dos diversos tipos de orador
- ☐ Controlo da ansiedade de falar em público
- ☐ Controlo de voz e tom
- ☐ Uso da linguagem não verbal
- ☐ Conhecimento dos diferentes tipos de público
- ☐ Antecipar e responder a questões do público
- ☐ Interação com o público
- ☐ Interpretação da linguagem corporal do público
- ☐ Conhecimento dos vários tipos de discurso
- ☐ Capacidade de redação de discurso
- ☐ Competências de storytelling
- ☐ Técnicas de preparação do discurso
- ☐ Técnicas de prática do discurso

Section 4 of 4

Expectativa com o Programa



Description (optional)

Qual é a sua expectativa em relação ao programa? *

Long answer text

Apêndice IX – Cronograma Sessões de Grupo

Cronograma sessões de grupo

Temática do Discurso : Livre

18h30 – Início da sessão/Icebreaker

18h40 – Abertura da Sessão/Distribuição de fichas de avaliação (Gestor do Projeto)

18h45 - Primeiro Discurso – Participante 1

18h55 – Segundo Discurso – Participante 2

19h05 – Terceiro Discurso – Participante 3

19h15 – Primeiro Avaliador – Participante 4

19h20 – Segundo Avaliador – Participante 5

19h25 – Terceiro Avaliador – Participante 6

19h30 – Ah counter – Participante 7

19h35 – Avaliador Geral – Participante 8

19h45 – Discurso Improvisado

19h55 – Encerramento da Sessão (Gestor do projeto)

Apêndice X – Lista de Icebreakers para as Sessões de Grupo

Ice Breaker 1

2 verdades e 1 mentira

Cada membro do grupo tem de contar 2 verdades sobre si e uma mentira, as pessoas tem de adivinhar qual é a mentira.

Ice Breaker 2

Jogo das Chaves

Cada membro exhibe as chaves que tem consigo e fala um pouco sobre a história de cada chave

Ice Breaker 3

Cumprimento

Dividir o grupo em pares, cada par tem de definir um cumprimento, no final apresentam ao grupo, que decide o mais original

Ice Breaker 4

Would You Rather

Todos os participantes fazem uma fila, lança uma questão optativa, quem escolher opção A vai para um lado da sala, quem escolher opção B para o outro.

Ice Breaker 5

Adivinha a música

Colocar 4 a 5 segundos de uma música e tem de adivinhar qual é

Ice Breaker 6

Whats My Name

Colocar post it com o nome de uma celebridade na testa, fazer perguntas de sim ou não e o grupo tem de responder até a pessoa adivinhar a celebridade

Ice Breaker 7

Mr white

Cada pessoa do grupo recebe uma palavra, mas uma pessoa do grupo recebe uma palavra diferente das restantes. Cada pessoa tem de dizer algo que esteja associado a essa palavra e o grupo tem de tentar descobrir quem é o “impostor” com uma palavra diferente.

Ice Breaker 8

Jogo da mimica

Cada pessoa escolhe algo dentro de uma temática e faz mimica, dentro dessa temática, os participantes tem de tentar adivinhar o que é que a pessoa está a representar

Ice Breaker 9

Palavras de Apreço

Cada pessoa escreve o seu nome numa folha branca. De seguida, passa essa folha ao colega do lado- Ao receber a folha, cada participante deve escrever algo sobre a pessoa cujo nome vem na folha. Depois de a folha passar por todos, cada um lê em voz alta para o grupo o que escreveram sobre si.

Apêndice XI – Temas para momento de discurso improvisado

Cronograma Primeira Sessão de Grupo

Sessão 2

- A importância da resiliência.
- Desporto
- A influência das redes sociais na nossa vida

Sessão 3

- Gratidão.
- Como lidar com a adversidade.
- A importância da educação ao longo da vida.

Sessão 4

- A diversidade no local de trabalho.
- Aprender com os erros.
- Música

Sessão 5

- A importância de definir metas.
- Work life balance
- Viagens

Sessão 6

- Sustentabilidade
- Saúde Mental
- Voluntariado

Sessão 7

- Comida
- Moda
- Pessoas que te inspiram

Cronograma Primeira Sessão de Grupo

Sessão 8

- Zona de Conforto
- Competição
- Realidade Virtual

Sessão 9

- Tatuagens
- Infância
- Recursos Humanos

Apêndice XII – Cronograma Primeira Sessão de Grupo

Cronograma Primeira Sessão de Grupo

Temática do Discurso : Pitch pessoal e profissional

18h30 – Início da Sessão/Icebreaker

18h40 – Abertura da Sessão/Distribuição das fichas de avaliação (Gestor do Projeto)
– Afonso Lemos

18h45 - Primeiro Discurso – Participante 1

18h50 – Segundo Discurso – Participante 2

18h55 – Terceiro Discurso – Participante 3

19h00 – Quarto Discurso – Participante 4

19h05 – Primeiro Avaliador – Participante 8

19h08 – Segundo Avaliador – Participante 7

19h11 – Terceiro Avaliador – Participante 6

19h14 – Quarto Avaliador – Participante 5

19h19 – Quinto Orador – Participante 5

19h25 – Sexto Orador – Participante 6

19h30 – Sétimo Orador – Participante 7

19h35 – Oitavo Orador – Participante 8

Cronograma Primeira Sessão de Grupo

Temática do Discurso : Pitch pessoal e profissional

19h40 – Quinto Avaliador – Participante 4

19h43 – Sexto Avaliador – Participante 3

19h46 – Sétimo Avaliador – Participante 2

19h49 – Oitavo Avaliador – Participante 1

19h55 – Ah counter – Gestor do Projeto

20h00 – Avaliador Geral – Gestor do projeto

20h05 – Encerramento da Sessão – Gestor do Projeto

Apêndice XIII – Guião Sessão de Grupo – Orador



O objetivo do feedback e da distribuição de papéis é chamar à atenção para diferentes facetas do public speaking, bem como criar um ambiente positivo e favorável ao desenvolvimento de competências. Independentemente do papel que desempenhe lembre-se que tem um papel fundamental na evolução de todo o grupo!

Procure ter uma postura positiva e construtiva em todas as suas abordagens. Quando falar para o grupo procure encarar este momento também como uma oportunidade para praticar as suas competências de public speaking, não se limite a ler o que colocou na sua ficha, procure formas criativas de apresentar as suas notas ao grupo.





O ORADOR

Como Orador irá estar a desempenhar o papel central no desenvolvimento das suas competências de public speaking. Terá a oportunidade de falar para todos os membros do grupo sobre um tema à sua escolha. Pretende-se que ao desempenhar este papel consiga aplicar e desenvolver as suas competências de comunicação em geral.

De modo a ajudá-lo a entender as diversas características e métodos subjacentes ao public speaking pode recorrer aos separadores do moodle do programa onde estão presentes diversos recursos preparados para o ajudar a desenvolver as suas competências.



Antes da sessão:

- A temática abordada no seu discurso é livre. Pode aproveitar para ensaiar alguma apresentação de trabalho ou a apresentação oral de uma unidade curricular do seu curso etc...
- Deve preparar os seus discursos com antecedência de modo a assegurar que estes serão bem-sucedidos, mas também para garantir que a preparação da sessão de grupo decorre normalmente. Assim deve comunicar o título e duração do discurso até às 20 horas do dia anterior à sessão, ao mestre de Cerimónia designado para a mesma.
- Cada discurso que realizar deve ter uma duração entre 5 a 10 minutos.
- Encare o seu avaliador como um companheiro no desenvolvimento do seu discurso, a quem pode recorrer para tirar dúvidas, expor ideias. Mencione ao seu avaliador as áreas que está à procura de melhorar. Procure contactar o avaliador que lhe foi designado para que este o ajude a construir o seu discurso.

Durante a sessão:

- Evite estudar as suas anotações ou guião para o seu discurso
- Tire notas durante o discurso do seu avaliador.

Após a sessão:

- Procure discutir com o seu avaliador os principais aspetos a melhorar.
- Procure formas de desenvolver os pontos menos positivos e de fortalecer os pontos positivos.

Apêndice XIV – Guião Sessão de Grupo – Avaliador



O objetivo do feedback e da distribuição de papéis é chamar à atenção para diferentes facetas do public speaking, bem como criar um ambiente positivo e favorável ao desenvolvimento de competências. Independentemente do papel que desempenhe lembre-se que tem um papel fundamental na evolução de todo o grupo!

Procure ter uma postura positiva e construtiva em todas as suas abordagens. Quando falar para o grupo procure encarar este momento também como uma oportunidade para praticar as suas competências de public speaking, não se limite a ler o que colocou na sua ficha, procure formas criativas de apresentar as suas notas.





O AVALIADOR

Como avaliador o seu papel é determinante para o sucesso de cada encontro do Grupo. Ao efetuar uma avaliação seguindo as orientações descritas abaixo, estará não só a providenciar feedback efetivo e construtivo para o orador que lhe for designado, como a desenvolver também competências relevantes de public speaking.

Por outro lado, esta experiência desenvolve o seu olhar crítico, conhecimento de aspetos técnicos e práticos de public speaking bem como, a sua capacidade de fornecer feedback, habilidade essa, transversal a diversos contextos. Para facilitar este processo ser-lhe-á dada uma ficha de avaliação onde deverá colocar notas e avaliar parâmetros específicos constantes na mesma.



Antes da sessão:

- Como avaliador, tem também um papel importante fora do contexto da reunião semanal. Deve entrar em contacto com o orador que lhe foi atribuído e oferecer ajuda na elaboração do discurso a apresentar na sessão. Por outro lado, é importante questioná-lo se há algum aspeto que este esteja especificamente à procura de melhorar, de modo que possa estar mais atento a isso e fornecer um feedback mais personalizado e ao encontro das expectativas e objetivos do orador.

Durante a sessão:

- Enquanto o orador faz a sua apresentação esteja atento não só a ele, mas também ao público e as suas reações e interações.
- Preencha a ficha de avaliação de modo a estar preparado para o seu momento de discurso.
- O discurso de avaliação que realizar não deve exceder os 3 a 4 minutos devendo focar-se sobretudo nos seguintes pontos:
- Comece com uma boa opening line - Cumprimente toda a gente e faça um comentário breve sobre o discurso do orador (recorrer ao humor pode ser uma boa estratégia), desta forma irá demonstrar à vontade com o momento e que esteve atento à performance do orador.

- 
- Em seguida, deve enunciar 2 a 3 coisas que o orador fez bem no seu discurso no seu ponto de vista. Seguidos de 1 a 2 aspetos que considere que este poderia ainda melhorar. Para fechar a sua intervenção enuncie aquele que foi, para si, o Ponto Alto do discurso do orador. Ao aplicar este modelo de feedback, está a utilizar um mecanismo largamente estudado denominado, “Sandwich de Feedback” que consiste em iniciar o feedback com pontos positivos, passar de seguida aos negativos e fechar a sua intervenção com pontos positivos novamente. Se ainda tiver algum tempo disponível, faça uma revisão curta dos principais aspetos da sua avaliação.
 - Use o cronómetro do telemóvel para acompanhar o tempo do discurso do orador, quando faltar um minuto para terminar o tempo destinado ao orador, levante 1 dedo no ar. Caso o orador ultrapasse o tempo que este definiu levante a mão no ar em sinal de “stop” para sinalizar ao orador que excedeu o tempo previsto.
 - Procure ao apontar aspetos positivos e negativos, dar exemplos de momentos exatos do discurso em que o orador apresentou esses mesmos aspetos. Por outro lado, ao apontar os aspetos a melhorar procure também indicar de que forma pode o orador melhorar esses aspetos não tão positivos na sua performance.
 - Se ainda tiver tempo de discurso, faça um pequeno apanhado relembando os pontos principais da sua avaliação.
 - Seja expressivo na sua comunicação desta forma a sua mensagem irá ser melhor compreendida pelo público e captará mais a sua atenção, sinta-se à vontade para demonstrar seja recorrendo a gestos ou palavras, de que forma o orador poderia ter transmitido melhor a sua mensagem.

Após a sessão:

- Entregue a ficha de avaliação preenchida.
- Mostre-se disponível para dialogar no momento com o seu avaliado sobre algum aspeto que este queira abordar.



Dicas

- Não use “mas” na transição entre feedback positivo e negativo, a tendência quando se usa o “mas” é a esquecer o que está para trás e focar no que vem a seguir, assim sendo, procure usar outras formas de transição entre um feedback e outro.
- Procure comentar aspetos que viu na execução do discurso, sem necessidade de os categorizar ou justificar pontuações atribuídas na ficha.
- Não se limite a apontar apenas o que está mal no discurso, forneça sugestões de melhoria práticas aquilo que o orador não faz tão bem.

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador _____

Nome do Avaliador _____

Data _____

Tempo esperado do discurso/tempo real _____

Aspetos positivos (2 a 3)

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Ponto Alto do Discurso

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza ____

Variedade Vocal ____

Contacto Visual ____

Linguagem Corporal ____

Consciência do Público ____

Nível de Conforto ____

Interesse ____

Especificação Parâmetros em Análise:

Clareza

- 5 - É um orador público exemplar que se expressa de forma a ser entendido por todos.
- 4 - É excelente a comunicar com o uso da palavra.
- 3 - A linguagem falada é clara e de fácil compreensão.
- 2 - A linguagem falada é pouco clara ou de difícil entendimento.
- 1 - A linguagem falada não é clara ou não é facilmente compreendida.

Variedade Vocal

- 5 - Usa as ferramentas de tom, velocidade e volume na perfeição.
- 4 - Excelente no uso do tom, velocidade e volume como ferramentas.
- 3 - Usa tom, velocidade e volume como ferramentas.
- 2 - O uso de tom, velocidade e volume requer prática adicional.
- 1 - Faz um uso ineficaz de tom, velocidade e volume.

Contacto visual

- 5 - Usa o contacto visual para transmitir emoção e provocar resposta.
- 4 - Usa o contacto visual para avaliar a reação do público e a sua resposta.
- 3 - Usa efetivamente o contacto visual para envolver o público.
- 2 - O contacto visual com o público precisa de melhorar.
- 1 - Faz pouco ou nenhum contacto visual com o público.

Linguagem Corporal

- 5 - Integra totalmente a linguagem corporal com conteúdo para fazer um discurso exemplar.
- 4 - Usa a linguagem corporal como ferramenta para potencializar a fala.
- 3 - Usa a linguagem corporal de forma eficaz.
- 2 - Usa linguagem corporal um tanto distrativa ou limitada.
- 1 - Usa linguagem corporal muito distrativa ou não usa.

Especificação Parâmetros em Análise:

Consciência do público

- 5 – Envolve o público completamente e antecipa as necessidades do público.
- 4 – Está totalmente ciente do envolvimento/necessidades do público e responde de forma eficaz.
- 3 – Demonstra consciência do público, envolve-o e atende às suas necessidades.
- 2 – Envolvimento do público ou consciência do público requer mais prática.
- 1 – Faz pouca ou nenhuma tentativa de envolver o público ou atender às necessidades do público.

Nível de conforto

- 5 – Mostra-se completamente seguro de si com o público.
- 4 – Mostra-se à vontade com o público.
- 3 – Parece confortável com o público.
- 2 – Parece desconfortável com o público.
- 1 – Parece altamente desconfortável com o público.

Interesse

- 5 – Envolve totalmente o público com conteúdo exemplar e bem construído.
- 4 – Envolve o público com conteúdo altamente atraente e bem construído.
- 3 – Envolve o público com conteúdo interessante e bem construído.
- 2 – O conteúdo é interessante, mas não é bem construído ou é bem construído, mas não é interessante.
- 1 – O conteúdo não é interessante nem bem construído.

Apêndice XV – Guião Sessão de Grupo – Ah Counter



O objetivo do feedback e da distribuição de papéis é chamar à atenção para diferentes facetas do public speaking, bem como criar um ambiente positivo e favorável ao desenvolvimento de competências. Independentemente do papel que desempenhe lembre-se que tem um papel fundamental na evolução de todo o grupo!

Procure ter uma postura positiva e construtiva em todas as suas abordagens. Quando falar para o grupo procure encarar este momento também como uma oportunidade para praticar as suas competências de public speaking, não se limite a ler o que colocou na sua ficha, procure formas criativas de apresentar as suas notas ao grupo.





O "AH COUNTER"

Como Ah counter o seu objetivo é contar o número de “filler words” ou palavras acessórias desnecessárias usadas durante o discurso de cada orador, além de pausas exageradamente prolongadas, prolongamento desnecessário de palavras ou gaguejos.

Deverá preencher a ficha que lhe será fornecida explicitando nesta quais e quantas vezes cada um dos oradores utilizou cada uma das filler word. Além disto, deve registrar também palavras ou expressões excessivamente repetidas. No final das intervenções de todos deverá partilhar a lista com o Grupo.

Ficha de Registo Filler Words

Nome _____

Data _____

Orador 1

Nome _____

Fillerwords _____

Orador 2

Nome _____

Fillerwords _____

Orador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 1

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 2

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Apêndice XVI – Guião Sessão de Grupo – Avaliador Geral



O objetivo do feedback e da distribuição de papéis é chamar à atenção para diferentes facetas do public speaking, bem como criar um ambiente positivo e favorável ao desenvolvimento de competências. Independentemente do papel que desempenhe lembre-se que tem um papel fundamental na evolução de todo o grupo!

Procure ter uma postura positiva e construtiva em todas as suas abordagens. Quando falar para o grupo procure encarar este momento também como uma oportunidade para praticar as suas competências de public speaking, não se limite a ler o que colocou na sua ficha, procure formas criativas de apresentar as suas notas ao grupo.





O AVALIADOR GERAL

Como Avaliador Geral a sua função é prestar atenção ao desenrolar da reunião e assinalar os aspetos positivos e negativos da mesma. Pretende-se que seja estabelecida uma comparação com sessões anteriores e que sejam denotados progressos e oportunidades de melhoria para as dinâmicas envolventes da reunião.

Deve preencher a ficha de avaliação de forma a facilitar a sua intervenção no final da sessão. Nesta intervenção deve fazer um breve comentário global sobre a sessão, abordando 3 aspetos positivos, 2 aspetos a melhorar. Pode também fazer comentários individualizados a cada membro do grupo mediante o papel que desempenhou.

O Avaliador Geral é o último membro do grupo a falar, sendo seguido o encerramento da sessão pelo Mestre de Cerimónia.



Antes da Sessão:

- Sente-se de forma a conseguir ver a sala inteira, isso vai ajudá-lo a ter uma perceção melhor do que está a acontecer.

Durante a sessão:

- Procure na sua avaliação verificar o seguinte:
 - Os papeis foram claramente identificados no início da reunião?
 - Toda a gente sabia o papel a desempenhar?
 - O Mestre de Cerimónia fez uma boa introdução?
 - As transições entre participantes foram fluidas?
 - Os avaliadores desempenharam bem o seu papel, conforme as orientações do seu guião?
 - Os tempos registados foram dentro do estipulado para cada discurso?
 - O relatório do Ah counter foi apresentado de forma apelativa ?
 - A reunião começou à hora prevista? E terminou à hora prevista?

Após a sessão:

- Entregue a ficha de avaliação com os comentários que efetuou.

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome _____

Data _____

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1

Nome _____

Comentário

Avaliador 2

Nome _____

Comentário

Avaliador 3

Nome _____

Comentário

Apêndice XVII – Rotatividade de Papéis para sessões de Grupo

Sessão 1

Oradores – Participante 1, Participante 2, Participante 3, Participante 4, Participante 5, Participante 6, Participante 7, Participante 8

Avaliadores – Participante 1, Participante 2, Participante 3, Participante 4, Participante 5, Participante 6, Participante 7, Participante 8

Ah counter – Gestor do Projeto

Avaliador Geral – Gestor do Projeto

Sessão 2

Oradores – Participante 1, Participante 2, Participante 3

Avaliadores – Participante 4, Participante 5, Participante 6

Ah counter – Participante 7

Avaliador Geral – Participante 8

Sessão 3

Oradores – Participante 6, Participante 7, Participante 8

Avaliadores – Participante 1, Participante 2, Participante 3

Ah counter - Participante 4

Avaliador Geral - Participante 5

Sessão 4

Oradores – Participante 3, Participante 4, Participante 5

Avaliadores – Participante 6, Participante 7, Participante 8

Ah counter – Participante 1

Avaliador Geral - Participante 2

Sessão 5

Oradores – Participante 8, Participante 1, Participante 2

Avaliadores – Participante 3, Participante 4, Participante 5

Ah counter - Participante 6

Avaliador Geral - Participante 7

Sessão 6

Oradores – Participante 5, Participante 6, Participante 7

Avaliadores – Participante 8, Participante 1, Participante 2

Ah counter - Participante 3

Avaliador Geral - Participante 4

Sessão 7

Oradores - Participante 3, Participante 2, Participante 4

Avaliadores – Participante 5, Participante 6, Participante 7

Ah counter - Participante 8

Avaliador Geral - Participante 1

Sessão 8

Oradores – Participante 7, Participante 8, Participante 1

Avaliadores – Participante 2, Participante 3, Participante 4

Ah counter - Participante 5

Avaliador Geral - Participante 6

Sessão 9

Oradores – Participante 4, Participante 5, Participante 6

Avaliadores – Participante 7, Participante 8, Participante 1

Ah counter – Participante 2

Avaliador Geral - Participante 3

Apêndice XVIII – Cronograma de Sessões Individuais de Realidade Virtual

Cronograma de Sessões Individuais de Realidade Virtual

00h00- Início da Sessão (Recepção do participante e Preparação dos Oculares de RV para utilização)

00h05 – Início do primeiro momento de prática

00h15 – Início do segundo momento de prática

00h25 – Retrospectiva da sessão(análise de resultados e progresso face a sessões anteriores)

00h30 – Final da sessão

Apêndice XIX – Ficha de Registo Individual de Sessões de Realidade Virtual/ Plano de Sessões de Realidade Virtual



Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome:

Idade:

Ocupação:

Área da ocupação:

Public Speaking sobretudo em:

Como se sente antes:

Pontos fortes :

Pontos a melhorar:

Preferências de evolução:

Notas :

Plano de Sessões

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	
Contacto visual	
Volume da fala	
Notas	

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	
Contacto visual	
Volume da fala	
Notas	

Apêndice XX – Cronograma sessão de Diagnóstico Inicial e Final de RV

Cronograma sessão de Diagnóstico Inicial e Final de RV

00h00 – Início da Sessão (Receção do participante e Preparação dos Óculos de RV para utilização)

00h05 – Início do discurso para Diagnóstico

00h10 – Fim do discurso para Diagnóstico e registo de valores

00h15 – Final da Sessão

Apêndice XXI – Questionário de Avaliação Final



Section 1 of 7

Questionário Final MySpeech

Chegada ao final a tua jornada no Programa MySpeech é momento de refletir sobre as experiências vividas e aprendizagens obtidas. O intuito deste questionário é perceber a evolução das tuas competências, na tua ótica, e receber também feedback sobre as diversas dinâmicas que realizaste até agora.

A nível pessoal, foi um prazer partilhar todas as sessões contigo e aprender a cada sessão como podemos crescer e desenvolver-mo-nos se nos dedicarmos e remarmos todos no mesmo sentido.

Obrigado pela tua ajuda e cooperação ao longo de todo o programa!

Bem-haja :)

"Aqueles que passam por nós não vão sós, deixam um pouco de si, levam um pouco de nós" - Antoine Saint-Exupéry

Email *

Valid email

This form is collecting emails. [Change settings](#)

Nome

Short answer text

Sessões Individuais de Realidade Virtual



Nas questões abaixo abordam-se diversos tópicos relacionados com as Sessões Individuais de Realidade Virtual.

Por favor responde atentamente e detalhadamente a cada um dos campos

O que é que mais gostaste nas sessões individuais com recurso à Realidade Virtual?

Long answer text

O que é que menos gostaste nas sessões individuais com recurso à Realidade Virtual?

Long answer text

Apresenta, no mínimo uma, sugestão de melhoria às sessões com Recurso à Realidade Virtual

Long answer text

Na tua perspetiva, o número de sessões individuais foi adequado para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

Long answer text

Os conteúdos e recursos utilizados em cada sessão foram do teu agrado?

Long answer text

Consideras que o uso da Realidade Virtual é benéfico para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

Consideras que o uso da Realidade Virtual para treino de situações de Public Speaking reduz a ansiedade no momento de efetuar apresentações em contexto real? *

Long answer text

Consideras que o feedback obtido pelo programa de Realidade Virtual VirtualSpeech ajuda a evoluir as tuas competências de Public Speaking? *

Long answer text

Numa escala de 0 a 5 como é que avalias a tua experiência nas sessões Individuais de Realidade Virtual ? *

	1	2	3	4	5	
Péssima	☐	☐	☐	☐	☐	Excelente

Section 3 of 7

Sessões de Grupo

Nas questões abaixo abordam-se diversos tópicos relacionados com as Sessões de Grupo. Por favor responde atentamente e detalhadamente a cada um dos campos

O que é que mais gostaste nas sessões em grupo? *

Long answer text

O que é que menos gostaste nas sessões em grupo? *

Long answer text

Apresenta, no mínimo uma, sugestão de melhoria às sessões em Grupo. *

Long answer text

Como avalias o funcionamento das sessões de grupo ? *

Long answer text

O Icebreaker no início de cada sessão cumpriu o propósito de relaxar e preparar o grupo para a sessão ? *

Long answer text

Qual foi o papel que gostaste mais de assumir ao longo das sessões ? E qual o que gostaste menos ? *

Long answer text

Consideras que os diferentes papéis assumidos ao longo das sessões contribuíram para desenvolver as tuas competências de Public Speaking ? *

Long answer text

Consideras que o número de sessões foi adequado para o desenvolvimento de competências de Public Speaking? *

Long answer text

Consideras que ao ser avaliado pelos restantes membros do grupo consegues obter feedback que te permite evoluir as tuas competências de Public Speaking? *

Long answer text

Numa escala de 0 a 5 como é que avalias a tua experiência nas sessões de grupo ? *

Long answer text

Funcionamento Geral do Programa

Nas questões abaixo abordam-se diversos tópicos relacionados com o Funcionamento Geral do Programa. Por favor responde atentamente e detalhadamente a cada um dos campos

A frequência e distribuição semanal das sessões em grupo e individuais é adequada? *

Long answer text

O tempo estipulado para cada sessão (individual e de grupo) é adequado? *

Long answer text

As instalações e os recursos utilizados foram adequados às sessões? *

Long answer text

Consideras que o Moodle do programa foi uma plataforma útil e que os conteúdos nele presentes estão bem organizados ? *

Long answer text

Consideras que os recursos didáticos disponibilizados na plataforma moodle foram úteis para o desenvolvimento de competências? *

Long answer text

Que conteúdos gostarias de ter disponibilizados no moodle do programa, além dos já presentes? *

Long answer text

Consideras que o Grupo de Whatsapp do Programa facilitou a interação e passagem de informação entre todos ? *

Long answer text

Autoavaliação



Description (optional)

Como consideras ter evoluído a tua ansiedade em falar em público em comparação com o início do programa? *

Long answer text

Sentes que desenvolveste as tuas competências de Public Speaking graças ao programa MySpeech ? *

Long answer text

Em que aspetos consideras que mais evoluíste as tuas competências de public speaking? *

Long answer text

Em que aspetos consideras que ainda precisas de evoluir consideravelmente as tuas competências de public speaking? *

Long answer text

Conseguiste aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do programa noutros contextos da tua vida pessoal e/ou profissional ? Se sim, em que contextos ? *

Long answer text

Autoavaliação de Competências de Public Speaking



Numa escala de 1 a 5 como classifica as suas competências nas seguintes características relacionadas ao Public Speaking:

Conhecimento dos diversos tipos de orador *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Controlo da ansiedade de falar em público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Controlo de voz e tom *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Uso da linguagem não verbal *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Conhecimento dos diferentes tipos de público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Capacidade de antecipar e responder a questões do público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Interação com o público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Interpretação da linguagem corporal do público *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Conhecimento dos vários tipos de discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Capacidade de redação de discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Competências de storytelling *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Técnicas de preparação do discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Técnicas de prática do discurso *

	1	2	3	4	5	
Pouco Desenvolvidas	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Desenvolvidas

Final



Description (optional)

O Programa MySpeech foi ao encontro das tuas expectativas? *

Long answer text

O Programa MySpeech foi impactante na tua vida ? Se sim, porquê ? *

Long answer text

Recomendarias o programa a outras pessoas interessadas em desenvolver as suas competências de public speaking ? *

Long answer text

Apêndice XXII – Certificado de Conclusão



Apêndice XXIII – Registos Fichas Sessões Individuais de Realidade Virtual



Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome: Pedro Coelho

Idade: 27

Ocupação: Trabalhador

Área da ocupação: Mercados Financeiros

Public Speaking sobretudo em: Formações e Reuniões

Como se sente antes: Enérgico

Pontos fortes : Contacto Visual e Postura

Pontos a melhorar: Colocação de voz, dicção e discurso monocórdio

Preferências de evolução: Controlo de voz e tom, Uso da linguagem não verbal, Interação com o público, Interpretação da linguagem corporal do público, Competências de storytelling.

Notas :

Plano de Sessões

Sessão 1 :

Meeting room 2D Live Feedback
Conference Room 2D

Sessão 2:

Conference Room 2D
Distractions Training

Sessão 3:

Lecture Hall 2D with Distractions
TEDx Room

Sessão 4:

Conference Room 2D
TEDx Room

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	287 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	(54%/46%) 10/10
Volume da fala	43%
Notas	Falou muito alto

Sessão 1

Sala Virtual	- Meeting room 2D Live Feedback - Conference Room 2D
Tempo de discurso	- 302 segundos - 275 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (50%/50%) 10/10 - (52%/48%) 9/10
Volume da fala	- 41% - 29%
Notas	NA

Sessão 2

Sala Virtual	- Conference Room 2D - Distractions Training
Tempo de discurso	- 219 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (49%/51%) 9/10
Volume da fala	- 42%
Notas	O Distractions training surtiu pouco efeito segundo o participante.

Sessão 3

Sala Virtual	- Lecture Hall 2D with Distractions - TEDx Room
Tempo de discurso	- 239 segundos - 356 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (57%/43%) 8/10 - (58%/42%) 8/10
Volume da fala	- 45% - 37%
Notas	NA

Sessão 4

Sala Virtual	- Conference Room 2D - TEDx Room (2x)
Tempo de discurso	- 325 segundos - 191 segundos - 149 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (54%/46%) 9/10 - (55%/45%) 9/10 - (62%/48%) 7/10
Volume da fala	- 40% - 27% - 64%
Notas	NA

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	- 406s
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (51%/49%) 9/10
Volume da fala	- 65%
Notas	Melhorou a colocar o tom de voz, mais calmo e mais baixo e conversacional, menos alto e impositivo.

Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome: Sofia Cardoso

Idade: 19

Ocupação: Estudante

Area da ocupação: Contabilidade e Administração

Public Speaking sobretudo em: Apresentações na faculdade ou por vezes também tenho de contactar empresas/associações para atividades da AE.

Como se sente antes: Ansiosa e medo de esquecer o que dizer.

Pontos fortes: Principalmente o contacto visual e a minha linguagem não verbal.

Pontos a melhorar: Fazer pausas para pensar no que vou dizer e acrescentar no meu discurso.

Preferências de evolução: Conhecimento dos diversos tipos de orador, Antecipar e responder a questões do público, Conhecimento dos vários tipos de discurso, Competências de storytelling, Técnicas de preparação do discurso

Notas :

Plano de Sessões

Sessão 1 :

Meeting room 2D Live Feedback
Conference Room 2D

Sessão 2:

Eye Contact Training
Lecture Hall 2D
Conference room 2D with Distractions

Sessão 3:

Classroom 2D with distractions
Conference room 2D with distractions
TEDEx room

Sessão 4:

Conference Room 2D Live Feedback
TEDEx room
TEDEx room with distractios

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	245 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	(83%/17%) 9/10
Volume da fala	91%
Notas	NA

Sessão 1

Sala Virtual	- Meeting room 2D Live Feedback - Conference Room 2D
Tempo de discurso	- 327 segundos - 465 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (62%/38%) 9/10 - (57%/43%) 9/10
Volume da fala	- 92% - 91%
Notas	NA

Sessão 2

Sala Virtual	- Eye Contact Training - Lecture Hall 2D - Conference room 2D with Distractions
Tempo de discurso	- 473 segundos - 349 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (50%/50%) 10/10 - (58%/42%) 8/10
Volume da fala	- 96% - 93%
Notas	NA

Sessão 3

Sala Virtual	- Classroom 2D with distractions - Conference room 2D with distractions - TEDEx room
Tempo de discurso	- 314 segundos - 289 segundos - 232 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (69%/31%) 8/10 - (58%/42%) 8/10 - (60%/40%) 8/10
Volume da fala	- 85% - 87% - 93%
Notas	As distrações dificultam a organizar o pensamento segundo a participante

Sessão 4

Sala Virtual	- Conference Room 2D Live Feedback - TEDEx room - TEDEx room with distractions
Tempo de discurso	- 250 segundos - 253 segundos - 263 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (83%/17%) 5/10 - (57%/43%) 8/10 - (55%/45%) 9/10
Volume da fala	- 90% - 91% - 98%
Notas	NA

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	- 318s
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (70%/30%) 1/10
Volume da fala	- 91%
Notas	Melhorou ligeiramente o contacto visual.

Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome: Alexandra Cardoso

Idade: 53

Ocupação: Técnica de Análises/ Pós Graduação em gestão de unidades de saúde

Area da ocupação: Saúde

Public Speaking sobretudo em: Reuniões de serviço.

Como se sente antes: Ansiosa, nervosa

Pontos fortes: Clareza no discurso, contacto visual.

Pontos a melhorar: Falta de Confiança, nervosismo, rir demasiado.

Preferências de evolução: Controlo da ansiedade de falar em público, Uso da linguagem não verbal, Conhecimento dos diferentes tipos de público, Técnicas de preparação do discurso, Técnicas de prática do discurso

Notas :

Plano de Sessões

Sessão 1 :

Meeting room 2D Live Feedback

Interview Room 2D

Sessão 2:

Lecture Hall 2D

Classroom 2D

Sessão 3:

Eye Contact Training

Interview Room 2D Live Feedback

Sessão 4:

Classroom 2D

Conference Room 2D

Interview Room 2D

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	187 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	(53%/47%) 8/10
Volume da fala	92%
Notas	NA

Sessão 1

Sala Virtual	- Meeting room 2D Live Feedback - Interview Room 2D
Tempo de discurso	- 194 segundos - 195 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (44%/56%) 9/10 - (24%/76%) 5/10
Volume da fala	- 92% - 93%
Notas	Menos à vontade na segunda sala, por ter menos gente, sentiu que era mais intimista

Sessão 2

Sala Virtual	- Lecture Hall 2D - Classroom 2D
Tempo de discurso	- 249 segundos - 224 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (62%/38%) 9/10 - (24%/76%) 5/10
Volume da fala	- 93% - 91%
Notas	NA

Sessão 3

Sala Virtual	- Eye Contact Training - Interview Room 2D Live Feedback
Tempo de discurso	- 171 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (58%/42%) 8/10
Volume da fala	- 91%
Notas	O Eye contact training foi confuso e não acrescentou muito segundo a participante

Sessão 4

Sala Virtual	- Classroom 2D - Conference Room 2D - Interview Room 2D
Tempo de discurso	- 208 segundos - 215 segundos - 225 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (31%/59%) 9/10 - (44%/56%) 8/10 - (55%/45%) 9/10
Volume da fala	- 40% - 27% - 64%
Notas	NA

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room
Tempo de discurso	- 305s
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (45%/55%) 1/10
Volume da fala	- 94%
Notas	Melhorou consideravelmente a postura e confiança.

Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome: Diogo Martins

Idade: 20

Ocupação: Estudante

Area da ocupação: Comercio Internacional

Public Speaking sobretudo em: Em palestras no balneário de futebol

Como se sente antes: Costumo sentir-me um pouco ansioso

Pontos fortes: Considero os meus pontos fortes a capacidade de improvisação e a linguagem não verbal

Pontos a melhorar: Considero que os meus pontos fracos são a confiança, a colocação da voz e o contacto visual

Preferências de evolução: Controlo da ansiedade de falar em público, Controlo de voz e tom, Antecipar e responder a questões do público, Interação com o público, Competências de storytelling

Notas :

Plano de Sessões

Sessão 1 :

Meeting room 2D Live Feedback
Classroom 3D record yourself

Sessão 2:

Eye Contact Training
Distractions Training
Lecture Hall 3D

Sessão 3:

Meeting Room 2D with distractions
Interview Room 2D
TEDEx

Sessão 4:

Meeting Room with distractions
TEDEx (2x)

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	187 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	(81%/19%) 5/10
Volume da fala	94%
Notas	NA

Sessão 1

Sala Virtual	- Meeting room 2D Live Feedback - Classroom 3D record yourself
Tempo de discurso	- 215 segundos - 235 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (58%/42%) 9/10 - (55%/45%) 9/10
Volume da fala	- 94% - 94%
Notas	NA

Sessão 2

Sala Virtual	- Eye Contact Training - Distractions Training - Lecture Hall 3D
Tempo de discurso	- 150 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (57%/43%) 9/10
Volume da fala	- 95%
Notas	NA

Sessão 3

Sala Virtual	- Meeting Room 2D with distractions - Interview Room 2D - TEDEx Room
Tempo de discurso	- 160 segundos - 170 segundos - 165 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (58%/42%) 8/10 - (58%/42%) 8/10 - (42%/58%) 8/10
Volume da fala	- 95% - 95% - 95%
Notas	A RV ajuda a lidar melhor com as distrações segundo o participante. A sala TEDEx é mais complicada para estabelecer contacto visual com toda a gente.

Sessão 4

Sala Virtual	- Meeting Room with distractions - TEDEx (2x)
Tempo de discurso	- 183 segundos - 191 segundos - 221 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (53%/47%) 8/10 - (62%/38%) 7/10 - (44%/56%) 8/10
Volume da fala	- 93% - 95% - 96%
Notas	NA

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	- 155 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (66%/34%) 8/10
Volume da fala	- 95%
Notas	Contacto visual melhorou comparativamente ao início.

Plano Individual Sessões de Realidade Virtual

Informação Individual

Nome: Margarida Machado

Idade: 23

Ocupação: Trabalhadora Estudante

Area da ocupação: Marketing Digital

Public Speaking sobretudo em: Reuniões com clientes (reuniões de performance de campanhas ou ações de marketing, reuniões de qualificação e angariação de clientes, reuniões de dados-faturação, gastos etc), Reuniões de feedback mensal com equipa

Como se sente antes: Ansiedade, nervosismo, engasgar

Pontos fortes: nenhum

Pontos a melhorar: confiança, contacto visual e linguagem não verbal

Preferências de evolução: Controlo da ansiedade de falar em público, Uso da linguagem não verbal, Antecipar e responder a questões do público, Competências de storytelling, Técnicas de preparação do discurso

Notas :

Plano de Sessões

Sessão 1 :

Meeting room 2D Live Feedback

Meeting room 3D record yourself

Sessão 2:

Eye Contact Training

Meeting Room 2D

Sessão 3:

Meeting Room 2D

Distractions Training

Sessão 4:

Interview Room 2D

Conference Room 2D

Sessão Diagnóstico

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	180 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	(91%/9%) 5/10
Volume da fala	94%
Notas	NA

Sessão 1

Sala Virtual	- Meeting room 2D Live Feedback - Conference Room 2D
Tempo de discurso	- 286 segundos - 415 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (56%/44%) 9/10 - (51%/49%) 9/10
Volume da fala	- 92% - 91%
Notas	NA

Sessão 2

Sala Virtual	- Eye Contact Training - Meeting Room 2D
Tempo de discurso	- 271 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (54%/46%) 9/10
Volume da fala	- 93%
Notas	NA

Sessão 3

Sala Virtual	- Meeting Room 2D - Distractions Training
Tempo de discurso	- 289 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (58%/42%) 8/10
Volume da fala	- 93%
Notas	As distrações são algo útil para melhorar em situações reais segundo a participante.

Sessão 4

Sala Virtual	- Interview Room 2D - Conference Room 2D
Tempo de discurso	- 783 segundos - 491 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (65%/35%) 8/10 - (35%/65%) 8/10
Volume da fala	- 92% - 94%
Notas	NA

Sessão Diagnóstico Final

Sala Virtual	Meeting Room 2D
Tempo de discurso	- 194 segundos
Contacto visual (% Esquerda/direita)	- (11%/89%) 8/10
Volume da fala	- 96%
Notas	Contacto visual manteve-se num nível baixo,

Apêndice XXIV – Registos das Fichas de Avaliação das Sessões de Grupo

Ficha avaliação Avaliador Geral	
Avaliador 4	
Nome	Pedro
Comentário	avaliação mais próxima, falta ao reforçar com outras pessoas
Avaliador 5	
Nome	Alexandra
Comentário	dar melhor exemplo de gestão do contacto visual
Avaliador 6	
Nome	Margarida
Comentário	não conseguiu a falar
Avaliador 7	
Nome	
Comentário	
Avaliador 8	
Nome	
Comentário	

Ficha avaliação Avaliador Geral

Avaliador 4

Nome Pedro

Comentário

avaliação mais positiva, falta ao reforçar com outros pontos

Avaliador 5

Nome Alexandre

Comentário

dar melhor exemplo de gestão do contacto visual

Avaliador 6

Nome Margarida

Comentário

Muito encorajada a falar

Avaliador 7

Nome _____

Comentário

Avaliador 8

Nome _____

Comentário

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Sofia

Nome do Avaliador Itangandibafactado

Data 29 de Março

Tempo esperado do discurso/tempo real 5min

Aspetos positivos (2 a 3)

Lingua empenhada, fluidez do discurso

Aspetos a melhorar (1 a 2)

As vezes não tinha para o público, virava para os lados

Ponto Alto do Discurso

Fluidez e gestualização do discurso

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Margarida

Nome do Avaliador Sónia

Data 29/03/23

Tempo esperado do discurso/tempo real 4-5 min / 3:07 min

Aspetos positivos (2 a 3)

Bom contacto visual e ~~uso~~, utiliza linguagem corporal

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Olhar não ~~está~~ proporcionalmente para tanto para o lado esquerdo
como direito e não tem uma posição fixa

Ponto Alto do Discurso

Discurso fluente

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 5

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diogo

Nome do Avaliador ALEXANDRA

Data 29.3.2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 01:45

Aspetos positivos (2 a 3)

Postura

Discurso fluído

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Contacto visual

Desenvolvimento

Ponto Alto do Discurso

Entusiasmo durante todo o discurso

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 5

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Janda

Nome do Avaliador Pedro

Data 24/3

Tempo esperado do discurso/tempo real 5:00/ 5:43

Aspetos positivos (2 a 3)

Tom de voz, clareza discurso, dicção

Aspetos a melhorar (1 a 2)

"Ah" CV enquanto fala
LC
Ansiedade

Ponto Alto do Discurso

começo em defesa do matrimónio

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza ____

Variedade Vocal ____

Contacto Visual ____

Linguagem Corporal ____

Consciência do Público ____

Nível de Conforto ____

Interesse ____

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Pedro

Nome do Avaliador Panda

Data 29/3/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real _____

Aspetos positivos (2 a 3)

Bom tom de voz ; não usa filler words no discurso

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Fazer mais contacto visual com o público

Ponto Alto do Discurso

Interação com o público

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 5

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Alexandre

Nome do Avaliador Diogo

Data 28/3

Tempo esperado do discurso/tempo real 2 minutos e 50 segundos

Aspetos positivos (2 a 3)

A form. como conseguiu cativar o público durante a apresentação
o contacto visual estabelecido com o público

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Dar melhorias mais à linguagem corporal durante o discurso

Ponto Alto do Discurso

O facto de conseguir envolver o público na sua apresentação.

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 3

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Registo Filler Words

Nome Afonso Lemos

Data 29/03/2022

Orador 1

Nome Paulo Coelho

Fillerwords e pronto 1x, de a todo mais, mas pronto

Orador 2

Nome Alexandra Cardoso

Fillerwords algumas pausas mais prolongadas

Orador 3

Nome Margarida

Fillerwords também, ah UH IIII

Orador 4

Nome Vanda

Fillerwords por isso, ah UH IIII
pronto

Orador 5

Nome Diogo Martins

Fillerwords lá está,

Orador 6

Nome Sofia

Fillerwords ah UH IIII

Orador 7

Nome _____

Fillerwords _____

Orador 8

Nome _____

Fillerwords _____

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Pedro

Data 5/4

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Foi bom estar intimamente
na o receber feedback das pessoas
relativa das apresentações
celebrar após o evento

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Falco sozinho

Avaliador 1

Nome Daguida

Comentário

Revisar samples. Mencionar claramente os pontos
com exemplos.

Avaliador 2

Nome Sofia

Comentário

Não apontou qd faltava 1 min mas mencionou o tempo
que deveria, mencionou pontos +/- claramente

Avaliador 3

Nome Vanda

Comentário

Faltou

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diana Vasconcelos

Nome do Avaliador Isaura Almeida Pacheco

Data 5/04

Tempo esperado do discurso/tempo real 5 / 2:27

Aspetos positivos (2 a 3)

Quando se enumerou melhorou o discurso (ou seja, quando deixou o
papel notava-se que sabia do que estava a falar mas e tinha medo
de não dizer tudo pelas palavras que tinha no papel

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Não lê
Olhar o público (mais lado esquerdo)
nervosismo e postura mais fechada

Ponto Alto do Discurso

tema

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 2

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 2

Linguagem Corporal 2

Consciência do Público 2

Nível de Conforto 1

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Alexandra

Nome do Avaliador Roberto

Data 5/4

Tempo esperado do discurso/tempo real 5/4"

Aspetos positivos (2 a 3)

~~Contexto~~ Explicação simples
Felicidade
Temas

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Postura - de mais ao público
Foco do olhar no ppt

Ponto Alto do Discurso

combato com o assunto

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 2/4

Contacto Visual 3

Linguagem Corporal 3

Consciência do Público 3

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diogo Martins

Nome do Avaliador Sofia Cardoso

Data 05/04/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 06:56 min

Aspetos positivos (2 a 3)

Contacto visual, teve em atenção de não deixar ninguém de parte,
mantém uma linguagem não verbal consistente, sente-se confortável
a falar sobre o tema

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Não ter tantas pausas prolongadas para abordar outro tema
(conter as pausas e vezes mas ter em atenção)

Ponto Alto do Discurso

Interação ~~se~~ com o público, conseguiu fazer um diálogo
com o público

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 3

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 3

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Registo Filler Words

Nome Bernardo

Data 05/03/2023

Orador 1

Nome Bernardo

Fillerwords _____

Orador 2

Nome João

Fillerwords utilizar o vocabulário mais de palavras que não utiliza
muitas palavras de forma de repetir

Orador 3

Nome Alexandre

Fillerwords _____

Avaliador 1

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 2

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Vanda Cunha

Data 12/4/2023

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

O jogo "to break the ice" ~~motivou~~ deu entusiasmo a todos para começar a sessão; os temas dos dois oradores, Sofia e Pedro, foram interessantes e aprendi coisas novas por parte dos dois

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1

Nome Diana

Comentário

Dou boas indicações de melhoria à Sofia

Avaliador 2

Nome Diogo

Comentário

Dou boas indicações de melhoria à Sofia e ao Pedro

Avaliador 3

Nome Alexandra

Comentário

Fala muito alegremente e dá boas sugestões de melhoria ao Pedro

Ficha avaliação Avaliador Geral

Mestre de Cerimónia

Nome Afonso

Comentário

Fez uma ótima explicação sobre a diferença das 2 avaliações feitas pela Diana e pelo Diogo.

Ah Counter

Nome Margarida

Comentário

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Pedro

Nome do Avaliador Alexandra

Data 12.4.23

Tempo esperado do discurso/tempo real 8 min 35 seg

Aspetos positivos (2 a 3)

Fluidez de discurso
Discurso Controlado e envolvente
Tema interessante

Aspetos a melhorar (1 a 2)

A seriedade, rigidez

Ponto Alto do Discurso

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 5

Contacto Visual 5

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Sofia / Pedro

Nome do Avaliador Diogo

Data 12/4/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real Sofia: 7m 02s / Pedro: 8m 35s

Aspetos positivos (2 a 3)

Sofia: forma de transmitir a mensagem / linguagem não verbal.

Pedro: intencional na escolha do discurso

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Sofia: incluir mais conteúdo visual / melhorar a fala escrita.

Pedro: incluir mais conteúdo visual / ter uma forma mais adequada

Ponto Alto do Discurso

Sofia: forma como transmite a mensagem pela forma

Pedro: intencional da forma / gesto pela mensagem transmitida.

Parâmetros em Análise (1 a 5) Sofia / Pedro

Clareza 4/4

Variedade Vocal 4/4

Contacto Visual 3/3

Linguagem Corporal 4/3

Consciência do Público 4/4

Nível de Conforto 4/3

Interesse 4/4

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Diogo Maxim

Data 19/4

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Não que foi uma sessão com bastante diálogo entre todos os membros.

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1

Nome Pedro

Comentário

É notória alguma melhoria na linguagem corporal e na forma de expor o discurso.

Avaliador 2

Nome _____

Comentário

Avaliador 3

Nome _____

Comentário

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Janda

Nome do Avaliador Redno

Data 19/4

Tempo esperado do discurso/tempo real 5:00 / 5:11

Aspetos positivos (2 a 3)

Gestual? boas
variedade vocal
força do tema

Aspetos a melhorar (1 a 2)

ritmo
ênfase q/ um lado (ch)

Ponto Alto do Discurso

sentimento não p/ as expressões faciais p.e.

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 2

Linguagem Corporal 3

Consciência do Público 3

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Margarida

Nome do Avaliador Sónia

Data 19/04/23

Tempo esperado do discurso/tempo real 5 min / 03:51 min

Aspetos positivos (2 a 3)

Interesse e conhecimento do tema, expressão corporal ajuda
na variação, por exemplo a presença. Contacto visual proporcional

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Palavra "Ahm" a meio do discurso

Ponto Alto do Discurso

Para além de falar sobre os conceitos de modo técnico, utiliza
exemplos em concreto para explicar

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Alexandra

Nome do Avaliador Pedro

Data 19/4

Tempo esperado do discurso/tempo real 7:00 / 3:09

Aspetos positivos (2 a 3)

Discursos claros
Fluidez
Melhor postura corporal se de motivação

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Trabalha no ritmo e peso, mais (Logos stress)
Olhar um pouco mais

Ponto Alto do Discurso

Tom de voz
Resistência ao desafio

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 3

Linguagem Corporal 3

Consciência do Público 3

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Registo Filler Words

Nome Diana V.

Data 19/4/2022

Orador 1

Nome Alexandra Paquinada

Fillerwords Hum repetiu varias vezes.

Orador 2

Nome Alexandra

Fillerwords Hummm

Orador 3

Nome Vanda

Fillerwords Ahhhh

Avaliador 1

Nome Sofia

Fillerwords Hum utilizou poucas vezes

Avaliador 2

Nome Decho

Fillerwords

Avaliador 3

Nome

Fillerwords

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Sofia

Data 26/04

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

O Icebreak e sempre uma dinâmica engraçada e os temas
ficam por discussão improvisada ~~para~~ ~~se~~ a forma muito
interessante e divertida

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

A sessão correu como pimentão, apesar do grupo estar reduzido
estava bastante organizada

Avaliador 1

Nome Vanda

Comentário

Bom avaliação construtiva

Avaliador 2

Nome Alexandra

Comentário

Bons dicas para melhorar a discussão

Avaliador 3

Nome _____

Comentário

Ficha avaliação Avaliador Geral

Mestre de Cerimónia

Nome Agostão Leivas

Comentário

Não foi o melhor, nem sempre com a sessão organizada e com boas ideias para ice breaker e bons temas para discutir no final

Ah Counter

Nome Sofia

Comentário

Estava bem e com atenção às filhas unidas

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador ~~Diana~~ Pedro

Nome do Avaliador Vanda Cunha

Data 26/4/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 9 min. / 12.46 min.

Aspetos positivos (2 a 3)

Fluidez do discurso, bons domínios de conhecimento sobre o tema,
bom tom de voz e cativante

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Ponto Alto do Discurso

Cativante durante o discurso inteiro.

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 5

Contacto Visual 5

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 5

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diogo

Nome do Avaliador Márcia Alexandra Cardoso

Data 26/4/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 2.39 seg

Aspetos positivos (2 a 3)

- Discurso informativo, atual

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Conhecer melhor o tema, ou seja se tiver que se apoiar talvez seja melhor de forma a que quem assiste também consiga acompanhar - PPT por ex.

Ponto Alto do Discurso

Tema - Bit Coin

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 5

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Registo Filler Words

Nome Sofia

Data 26/04/2023

Orador 1

Nome Pedro

Fillerwords "puto" (x3); "pronto" (não achei preocupante porque se esquecerava x2); "não sei quê"

Orador 2

Nome Diogo Martins

Fillerwords "Ahm" ; garganta seca faz um som c/a boca ; "acho"

Orador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 1

Nome Vanda

Fillerwords "Ahm" a meio das frases ; prolonga às vezes as vogais das
palavras do fim da palavra

Avaliador 2

Nome Alexandra

Fillerwords "ahm"

Avaliador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Paula Maria Ribeiro

Data 2 de Maio

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1

Nome Diana

Comentário

Postura fechada e calar (numa parte mais inicial)

Avaliador 2

Nome Diana

Comentário

Postura semelhante e aberta

Avaliador 3

Nome _____

Comentário

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Sofia

Nome do Avaliador Diogo

Data 3/5/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 6 minutos / 5 minutos, 15 segundos

Aspetos positivos (2 a 3)

Linguagem mais verbal
Contacto visual
Fluidez no discurso

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Tentar utilizar os ~~palavras~~ Amib

Ponto Alto do Discurso

A fluidez com que fez o discurso e a gestão da sua abordagem

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 5

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diana Sofia

Nome do Avaliador Diana Vasconcelos

Data 3/5/2023

Tempo esperado do discurso/tempo real 6 min / 5,15.

Aspetos positivos (2 a 3)

→ Exemplos da experiência do tema falado;
→ ~~Exemplos da experiência do tema falado;~~ contacto visual
→ Clareza da mensagem com tom de voz

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Hum; barulho e/ou boca

Ponto Alto do Discurso

Conhecimento: ~~Exemplos da experiência do tema falado;~~
amor pelo tema;

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público

Nível de Conforto 3

Interesse 5

Ficha de Registo Filler Words

Nome Alexandra

Data 3.5.2023

Orador 1

Nome Sofia

Fillerwords ah para numerar prazo

"chata" - palavra a substituir

Orador 2

Nome Diana

Fillerwords _____

Orador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 1

Nome Diana

Fillerwords 0

Avaliador 2

Nome Diogo

Fillerwords 0

Avaliador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Diana Vasconcelos

Data 10/5/2023

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Dinâmica de grupo - porque é possível
avaliar a vontade das pessoas e a forma
como interagem umas das outras.
Feedback dado aos alunos sempre.

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Avaliador 1

Nome Sofia

Comentário

Boa

Avaliador 2

Nome _____

Comentário

Avaliador 3

Nome _____

Comentário

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Alexandra

Nome do Avaliador Sofia

Data 10/05

Tempo esperado do discurso/tempo real 5 min / 4:19 min

Aspetos positivos (2 a 3)

Utiliza exemplos práticos para explicar com imagens ilustrativas,
conhecimento e gosto no tema apresentar

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Não olhar tanto para o texto na apresentação, apesar de
existir uma melhoria neste momento; Contacto visual maioritariamente
para o Afonso

Ponto Alto do Discurso

Utilização de exemplos e uma boa explicação para o tema sendo
que a público não tem conhecimento

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 3

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Margarida

Nome do Avaliador Sara

Data 10/05

Tempo esperado do discurso/tempo real 5 min / 5 min 48 seg.

Aspetos positivos (2 a 3)

Linguagem e ^{gestual} ~~contato~~ ~~visual~~, utiliza apenas o dispositivo
para se orientar e não está sempre calar

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Utilização da palavra "sim" trava o discurso, contacto
visual para lado esquerdo

Ponto Alto do Discurso

Explicação e o novo ponto visto em relação ao tema, exemplos
a explicar

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 3

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Diogo

Nome do Avaliador Sara

Data 10/05

Tempo esperado do discurso/tempo real 3 min / 3 min 40 seg

Aspetos positivos (2 a 3)

Contextualização do tema, consegue explicar o que está
apresentar, linguagem gestual

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Não ler tanto, queria que este ponto tem vindo a melhorar,
Contacto visual mais direcionado para o lado esquerdo

Ponto Alto do Discurso

Foi um discurso fluente

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 3

Variedade Vocal 3

Contacto Visual 3

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 4

Ficha de Registo Filler Words

Nome Pedro

Data 10/5/2023

Orador 1

Nome Alexandra

Fillerwords Hum - (111)(111)(111) - veio vezes repetido da
Então - palavra / proposit?

Orador 2

Nome Diogo

Fillerwords Hum - 11 E 1111
(111) Repetido
BB 1111

Orador 3

Nome Targanida

Fillerwords Hum (111)(111)(111)(111)(111) E - 1111
(111) Repetido
BB 1111

Avaliador 1

Nome Sofia

Fillerwords Hum (111)(111) (111)
(111)

Avaliador 2

Nome _____

Fillerwords _____

Avaliador 3

Nome _____

Fillerwords _____

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso

Ficha avaliação Avaliador Geral

Nome Sofia Casanova

Data 17.10.23

Aspetos positivos da sessão (2 a 3)

Tema da apresentação do Pedro foi bastante interessante e a ice breaker foi muito divertida e diferente.
* dinâmica / interativa

Aspetos a melhorar da sessão (1 a 2)

Apesar de algumas falhas de pessoal foi uma boa sessão e organizada. Nada a melhorar.

Avaliador 1

Nome Alexandra

Comentário

Avaliação pertinente e muito interessante com a da Margareida. Dá exemplos de melhoria

Avaliador 2

Nome Diogo

Comentário

Avaliação relevante e falou os 3 sobre o tema interessante de Pedro e os aspetos a melhorar

Avaliador 3

Nome Margareida

Comentário

Bom avaliação e pontos a melhorar bons para o Pedro perceber o que melhorar e q discussões utilizáveis em cada situação.

Ficha avaliação Avaliador Geral

Mestre de Cerimónia

Nome Afonso

Comentário

Sempre bem, não opor. Intervenção pertinente ao Pedro

Ah Counter

Nome Diogo

Comentário

Boa papel, não opor

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Pedro

Nome do Avaliador Alexandra

Data 17.5.23

Tempo esperado do discurso/tempo real Aprox. 10min → 13 min 36 seg

Aspetos positivos (2 a 3)

Interação com o público
Contacto visual

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Palavrão 3 + 1 → Excluir do discurso palavrões
e "não sei"

Ponto Alto do Discurso

Tema

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 3

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 5

Linguagem Corporal 5

Consciência do Público 5

Nível de Conforto 5

Interesse 4

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Pedro

Nome do Avaliador Diogo

Data 17/5

Tempo esperado do discurso/tempo real 10 minutos / 12:35

Aspetos positivos (2 a 3)

Interesse pelo tema

Interacção com o público

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Alguma gagueira

Ponto Alto do Discurso

Tema abordado

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 4

Variedade Vocal 4

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 5

Interesse 5

Ficha de Avaliação do Discurso

Nome do Orador Pedro

Nome do Avaliador Paula

Data 17 de Maio

Tempo esperado do discurso/tempo real 10 min / 13:35

Aspetos positivos (2 a 3)

Tema
Conhecimento do tópico
Interação

Aspetos a melhorar (1 a 2)

Alguma palavra usada (demasiado à vontade) caso seja

Ponto Alto do Discurso

Interações

Parâmetros em Análise (1 a 5)

Clareza 3

Variedade Vocal 5

Contacto Visual 4

Linguagem Corporal 4

Consciência do Público 4

Nível de Conforto 4

Interesse 5

Ficha de Registo Filler Words

Nome Diogo

Data 17/5

Orador 1

Nome Pedro

Fillerwords Porque ||| Barulho ou gaguejo ||||

Orador 2

Nome Margarida

Fillerwords .

Orador 3

Nome Alexandro

Fillerwords

Avaliador 1

Nome

Fillerwords

Avaliador 2

Nome

Fillerwords

Avaliador 3

Nome

Fillerwords

Exemplos de filler words são:

"Tipo"

"Hum"

"Ahhhh"

Prolongar vogais

Repetir a mesma palavra várias vezes, sem que acrescente ao discurso



ORADOR

Tipos de Orador



CAREER ACCELERATOR @ ISCAP

2023

Tipos de Orador



Neste documento abordam-se os diferentes tipos de orador existentes, conforme as características distintas de cada pessoa.

Segundo Gavin McMahon cofundador da fassforward (grupo empresarial de consultoria focado em comunicação e estratégia sediado em Nova Iorque), é um erro de princípio assumir que os conselhos para obter uma boa performance no âmbito da comunicação em público são inteiramente transversais a todas as pessoas.

Partindo deste pressuposto, McMahon recolheu diversos dados ao longo de vários anos e determinou que existem 6 tipos diferentes de oradores. Apesar de admitir que oradores experientes possam apresentar e utilizar técnicas dos diversos tipos de orador existentes, o autor acredita que os iniciantes devem procurar “jogar” a favor das suas principais forças inatas e corrigir as fraquezas inerentes. Além dos pontos fortes e fraquezas a análise de McMahon incide sobre outro aspeto a que este chama “Prioridades”, sendo estas: Imagens, Palavras e Estrutura. Como o nome indica, cada tipo de orador dá, normalmente mais ou menos prioridade a cada um destes aspetos, de acordo com o seu estilo de oratória.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Tipos de Orador

O “Coach”

Prioridades: Imagens, Palavras, Estrutura

Pontos fortes: Os “Coaches” conquistam o público com a sua paixão e energia. Eles são ótimos a interpretar papéis e a interagir com o público. Eles são oradores muito animados, que se movem e gesticulam bastante segundo McMahon, referindo-se à maneira como são capazes de comunicar as suas próprias experiências.

Fraquezas: Os “Coaches” podem ser tão entusiasmados que se movem rápido demais para o público, não dando tempo para que este absorva as ideias transmitidas. Eles também podem entusiasmar-se demais no discurso e perder alguma objetividade e detalhes importantes.

Para evitar estes problemas, McMahon aconselha este tipo de orador a realizar uma preparação mais aprofundada do seu discurso, focando-se em duas ou três mensagens concretas que gostariam de transmitir para que permaneçam no caminho certo. Para tal, o orador pode usar um suporte que o auxilie durante a apresentação com essas mensagens registadas para que as mantenha em mente. É importante que o “Coach” esteja ciente de que, normalmente, está num nível diferente do seu público em termos de energia e conhecimento do assunto que está a ser exposto.



Tipos de Orador

O Inventor

Prioridades: Imagens, Estrutura, Palavras

Pontos fortes: Os inventores são ótimos para criar slides para uma apresentação porque entendem como uma tese deve ser apresentada e explicada. Começam com alguns pontos que gostariam de atingir e depois constroem um arranjo em torno deles. Geralmente ficam mais à vontade numa sessão de perguntas e respostas após uma apresentação, porque isso permite que eles se expressem enquanto estão livres das restrições de uma apresentação.

Fraquezas: Não se sentem naturalmente confortáveis em apresentar. A pior coisa que os inventores podem tentar fazer é memorizar um guião, porque ficam ansiosos na tentativa de lembrar pequenos detalhes e das palavras certas.

Para evitar esta ansiedade é melhor usar slides como “trampolins”, com dicas de como precisam proceder. Essas dicas podem ser breves notas ou imagens que desencadeiam ideias e exigem que o orador apenas olhe rapidamente para um slide, em vez de cair na armadilha de ler o texto e entediar a audiência.



Tipos de Orador

O Conselheiro

Prioridades: Palavras, Estrutura, Imagens

Pontos fortes: Os conselheiros são oradores eloquentes e confiantes, são também lógicos e fáceis de acompanhar.

Fraquezas: Como “pessoas de palavras”, os conselheiros tendem a tornar-se “muito secos e clínicos”, diz McMahon.

De forma a combater esta faceta, McMahon aconselha a utilizar o humor, conscientemente, em alguns momentos do discurso para envolver mais o público a nível humano.



Tipos de Orador

O Contador de Histórias

Prioridades: Palavras, Imagens, Estrutura

Pontos Fortes: Os Narradores “falam com sentimento e ritmo” e não têm problemas em conquistar o público com histórias viscerais e divertidas.

Fraquezas: A forma animada e enérgica como comunicam, associada às histórias apresentadas, podem levar a perda de objetividade e a alguma dificuldade na concretização exata daquela que é a mensagem que se procura transmitir.

Assim sendo, os contadores de histórias precisam de desenvolver uma apresentação que sirva como um “mapa” lógico, que os guie por uma determinada tese. Devem procurar que as histórias que habitualmente contam sirvam como um acessório da mensagem principal que desejam transmitir e não o foco do discurso.



Tipos de Orador

O Produtor

Prioridades: Estrutura, Imagens, Palavras

Pontos fortes: Os Produtores podem criar uma apresentação meticulosa e bem estruturada do começo ao fim. Destacam-se em determinar como o “miolo” da sua apresentação se vai desenrolar. Designam-se “produtores” porque gostam de trabalhar nos bastidores.

Fraquezas: Embora as suas apresentações de slides ou discurso escrito possam ser excelentes, eles têm uma tendência a congelar e tropeçar na comunicação oral, porque não se sentem à vontade para pensar espontaneamente em frente à audiência.

Os produtores podem desenvolver essa confiança ensaiando uma forma de prender a atenção do público no início da apresentação e, em seguida, manter essa atenção inserindo algumas perguntas retóricas. McMahon diz que os produtores devem escolher pontos de discussão em vez de grandes blocos de texto, contudo devem incluir o máximo possível de sugestões na apresentação para evitar a ansiedade de ter que improvisar.



Tipos de Orador



Quiz : What Kind of Speaker are you
<https://bigimpacthq.com/quiz/speaker-blueprint/>

Neste quiz, através da resposta a 7 perguntas de escolha múltipla é lhe atribuído um dos seis perfis de orador, desenvolvidos pela Big HQ Impact sendo estes StoryTeller (Contador de histórias), Motivator (Motivador), Performer (Artista), Orator (Orador), Activist (Ativista) e Professor. Cada um deles acompanhado de uma pequena descrição com exemplos de oradores com esse perfil e características do mesmo. (O quiz é totalmente em inglês).

 **Feedback**

Referências :

Which type of public speaker are you? (2014, dezembro 5). World Economic Forum. <https://www.weforum.org/agenda/2014/12/which-type-of-public-speaker-are-you/>





ORADOR

**Dominar a linguagem
não verbal**



2023

Dominar a linguagem não verbal



Além daquilo que diz quando fala em público, há algo muito importante (senão até tão importante como o próprio discurso) que todas as pessoas devem ter em conta: a linguagem não verbal. Uma vez que o discurso em público implica uma presença, seja ela física e/ou digital, o corpo e a forma como o usamos tem tremenda influência na forma como transmitimos a nossa mensagem, podendo ser este um fator extremamente potenciador da qualidade da sua apresentação e da imagem pessoal que transmite ao público.

Assim, a comunicação não verbal pode dividir-se em 5 grandes tópicos: expressão facial, postura, gesticulação, contacto visual e movimentação.

Expressão Facial

Como o nome indica este tópico consiste na forma como a sua face se adequa ao discurso e à mensagem que quer transmitir. É muito importante criar empatia com a plateia e, como tal, optar por um sorriso afastará à partida a sensação de animosidade ou de arrogância por parte do orador.

O momento mais importante para criar esta empatia é logo à entrada no palco ou no contexto em que irá discursar, uma vez que é a primeira impressão que deixa ao público-alvo do discurso. Ao sorrir o neurónio-espelho faz, neste caso, com que a audiência nos sorria de volta ou, no mínimo, reconheça a nossa presença. Este reconhecimento ou resposta positiva fará com que se sinta mais confortável antes de iniciar o seu discurso.



Dominar a linguagem não verbal

Use a sua expressão facial para transmitir emoções:

- Ao tentar mostrar choque ou confusão, levante as sobrancelhas.
- Para transmitir raiva ou preocupação, franza a testa.
- Quando estiver feliz, simplesmente sorria.
- Para momentos tristes, franza um pouco a testa e incline levemente os cantos dos lábios para baixo.

Postura

A sua postura é também um aspeto importante a ter em conta. Deve procurar uma postura que mostre conforto e confiança ao público alvo a quem se dirige. Os primeiros segundos em que se apresenta causam a primeira impressão que deve ser boa à partida para facilitar a criação de empatia entre si e o público.

Uma postura adequada está relacionada com uma postura aberta, evitando braços cruzados ou criar barreiras físicas entre si e o público (esta postura tem tendência a ser vista como defensiva e contraproducente quando se quer passar uma imagem de confiança), manter o queixo para cima e estabelecer contacto visual, colocar os ombros para trás e os pés afastados à largura dos ombros.

Deve gesticular quando se expressa, evitando estar completamente quieto. Encare o público na sua totalidade e não deixe ninguém de parte, se o fizer essas pessoas terão tendência a desinteressar-se do seu discurso. Evite ao máximo virar costas para o público.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Dominar a linguagem não verbal

Manter uma boa postura é também um auxílio para evitar “tiques nervosos”, a posição que adota inicialmente torna-se padrão para o resto do discurso, é também nesta fase que é mais fácil controlar a sua postura, uma vez que não tem ainda de pensar no conteúdo que quer transmitir. Se começar bem, é muito provável que se mantenha e termine da mesma forma.

Gesticulação

A forma como gesticula funciona como uma ferramenta para criar uma imagem daquilo que está a falar. Desta forma, facilita o acompanhamento visual do discurso por parte do público. Por outro lado, o movimento na parte superior do corpo induz um maior contacto visual. Deve gesticular principalmente para os lados, uma vez que ao gesticular para a frente, se o público estiver muito próximo, pode tornar-se desconfortável e invadir a esfera pessoal do outro. Não gesticule em demasia, procure antes focar-se em que os seus gestos complementem a história que pretende contar.

Coloque as mãos numa posição neutra, com as palmas viradas uma para a outra, cotovelos fletidos, como se estivesse a segurar uma bola grande entre as mãos, desta forma irá facilitar o movimento das mesmas. Use linguagem simbólica, por exemplo levantar 2 dedos para o número 2 ou levantar a mão para indicar uma pausa. Use os gestos para descrever movimentos, formas, tamanhos, larguras... Mas também para comunicar sentimentos, mãos juntas para mostrar suplica, mãos na cabeça para demonstrar desespero. Use as mãos para apontar para pontos relevantes caso a sua apresentação possua um suporte digital.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Dominar a linguagem não verbal

Contacto Visual

Através do contacto visual consegue criar ligação com a audiência e esta é uma forma de ligação insubstituível. Caso o público seja em nº reduzido, procure alternar o olhar sobre os diversos elementos, um por um, sem necessidade de fixar o olhar durante muito tempo, uma boa forma de saber quando mudar a pessoa para quem olha, é trocar a cada vez que inicia uma nova frase ou aborda um novo assunto.

Caso esteja perante um público numeroso, por exemplo num auditório, foque 3 pontos diferentes na sala (à esquerda, ao centro e à direita) e vá alternando entre eles, com o decorrer da sua apresentação irá ficar cada vez mais confortável com o público. Ainda assim, deve idealmente olhar sempre para alguém durante o seu discurso e não apenas para uma zona.

Procure efetuar contacto visual também com as pessoas mais distantes e progressivamente ir avançando na sala até chegar às mais próximas de si. Quanto mais longe de si, maior a necessidade de chamar a atenção desse público.

Procure efetuar contacto visual também com as pessoas mais distantes e progressivamente ir avançando na sala até chegar às mais próximas de si. Quanto mais longe de si, maior a necessidade de chamar a atenção desse público. Evite olhar demasiado tempo para as mesmas pessoas e em situações com grupos mais reduzidos, ou até mesmo em conversas um para um, não foque apenas na pessoa ou pessoas em questão, ao fim de 9 a 10 segundos, quebre contacto visual e estabeleça novamente de seguida.



Dominar a linguagem não verbal



Caso existam pessoas mais desinteressadas na sua apresentação, a falar para o lado ou a mexer no telemóvel por exemplo, procure olhar para elas em particular, desta forma elas irão perceber que está atento ao que estão a fazer e terão tendência a ficar mais investidas no discurso. Caso mesmo olhando para elas, as pessoas continuarem com esse comportamento, procure focar-se no resto da plateia para que não se distraia na transmissão da mensagem.

Lembre-se, encare o público não como uma fonte de ansiedade, mas como uma fonte de energia para o seu discurso.

Movimentação

A movimentação é um aspeto que se encontra condicionado pelo espaço que lhe é dado para efetuar a apresentação. Caso não tenha espaço para se movimentar (se estiver a falar num púlpito por exemplo), aposte no uso da gesticulação, mantenha uma boa postura e contacto visual com o público, estes 3 pontos assumem um papel ainda mais importante quando a movimentação é limitada.



Caso tenha espaço para se mover, procure fazê-lo lateralmente, mantendo a distância com o público. Evite balançar-se no mesmo sítio. Afaste-se apenas caso queira mostrar algo que se encontra atrás de si e aproxime-se se quiser estabelecer algum tipo de interação com o público mais próximo de si, ou caso queira enfatizar algum ponto em particular, não exagere na aproximação, pois pode entrar em demasia no espaço pessoal do público.



Mova-se nas transições entre tópicos, desta forma estará a demarcar fisicamente essa transição.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Dominar a linguagem não verbal



Referências:

Comunicação Não Verbal ao Falar em Público | Speak and Lead. (sem data). Obtido 10 de março de 2023, de <https://speakandlead.pt/artigo/comunicacao-nao-verbal-ao-falar-em-publico/>

Public Speaking Eye Contact—9 Techniques to Make a Connection. (sem data). Obtido 10 de março de 2023, de <https://www.speakingsavvy.com.au/public-speaking-eye-contact/>

Toastmasters International -. (sem data). Obtido 10 de março de 2023, de <https://www.toastmasters.org/magazine/magazine-issues/2018/june2018/body-language>

Which type of public speaker are you? (2014, dezembro 5). World EconomicForum. <https://www.weforum.org/agenda/2014/12/which-type-of-public-speaker-are-you/>





ORADOR

Controlar a Voz e o Tom



2023

Controlar a Voz e o Tom

Em diferentes contextos e situações em que comunicamos com o outro, somos obrigados a colocar e controlar a voz de diferentes formas, uma vez que se aplicássemos o mesmo tom e cadência de discurso em qualquer situação e para qualquer tipo de público, a transmissão da mensagem seria seguramente afetada em diversos momentos .

De seguida irá ser abordado o modo como devemos controlar a nossa voz e o tom que utilizamos em diferentes situações de comunicação em Público.

De que forma o tom de voz altera a mensagem?

A voz é um importante veículo na transmissão da sua mensagem para os outros. Por meio dela, consegue-se identificar o estado de espírito, as emoções e outros aspetos psicológicos importantíssimos associados à troca de mensagens verbais entre as pessoas. Características como a passividade, liderança e sociabilidade conseguem ser identificadas com base na voz.

Por exemplo, vozes vibrantes são associadas a pessoas com alta capacidade de persuasão, enquanto as agudas indicam indivíduos mais frágeis. A voz também entrega o nervosismo, e o que demonstra esse estado é um som trêmulo ou demasiadamente acelerado e baixo.

A voz é também importante para cativar a atenção do público. Através do tom, uma pessoa torna-se mais ou menos enfática naquilo que diz, além de tornar a argumentação mais clara e objetiva.

Como selecionar o tom de voz correto?

Em primeiro lugar deve olhar-se à respiração, se esta for adequada a qualidade da voz será também adequada. Se não estiver atento a este detalhe o volume da sua voz pode tornar-se baixo demais e a voz pode até falhar.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Controlar a Voz e o Tom

Em segundo lugar é importante perceber que o tom a aplicar depende do contexto em que estamos a comunicar. No caso de realizar uma apresentação em público, em que a atenção do público está focada em si, não deve usar um tom baixo, pois pode ser entediante e monótono ou pode o público não conseguir sequer perceber o que diz.



Deve optar por um tom mais alto, mas sem exagerar, procurando alternar a intensidade da fala de modo a enfatizar determinados pontos que considere importantes no seu discurso. Respirar fundo e manter uma postura correta facilita a passagem de ar dos pulmões para a laringe o que lhe permite fazer estas transições de intensidade mais facilmente. Caso o seu discurso se prolongue procure manter-se hidratado e procure manter sob controlo a respiração de modo a conseguir dominar o tom que quer aplicar no discurso.

Relativamente ao ritmo, não deve falar muito rápido, quando o faz a sua voz tende a ganhar um tom mais agudo, o que vai reduzir o impacto da sua mensagem. Procure um tom mais lento e assertivo, mas rápido o suficiente para manter o público investido na mensagem que está a transmitir. Procure sobretudo ser mais audível e confiante, com um ritmo constante durante todo o discurso.



Pausas

A forma como utiliza as pausas no seu discurso, se realizadas estrategicamente, são uma ferramenta para ajudá-lo a construir uma conexão intelectual e emocional com seu público. Quando faz uma pausa, dá ao seu público tempo para processar o que acabou de dizer. Uma pausa permite que os ouvintes permaneçam envolvidos e permite que eles acompanhem o que vem a seguir.

Para o efeito existem diversos tipos de pausas, realizadas em diversos momentos e com diferentes intuitos, elenca-se a seguir uma descrição das mesmas.



Controlar a Voz e o Tom

Pausa de Sentido

A pausa de sentido é mais ou menos onde uma vírgula estaria por escrito, mas ocorre cerca de duas vezes mais. É mais frequente que a vírgula porque na escrita, se o seu público não consegue entender algo, ele pode reler. Esta é uma forma de agrupar palavras em pequenas parcelas para que o público possa acompanhar o que está a dizer, dando-lhe tempo para processar a ideia. A pausa geralmente dura de ½ a 1 segundo.

Pausa de Transição

A pausa de transição é onde um ponto final estaria por escrito. Esta pausa separa um pensamento de outro. Muitos oradores não percebem que estão a falar em frases encadeadas sem pausa. O público não é capaz de processar fala rápida e frases demasiado longas, especialmente se o conteúdo for incomum, emocional, poético, dramático ou novo. Esta pausa dura entre 1 a 2 segundos.

Pausa Dramática

Uma pausa dramática é usada para configurar e destacar o que dirá a seguir. Por exemplo, "E sabem o que aconteceu...?" seguido de uma pausa prolongada. Esta pausa aumenta a tensão da narrativa e envolve o público.

Procure para destacar uma pausa dramática segui-la com uma declaração que recompense o público por esperar. Uma pausa dramática pode durar entre 3 a 7 segundos.



Stop My Voice
from Shaking!

(clica para assistir ao Vídeo)



Controlar a Voz e o Tom

Pausa reflexiva

Uma pausa reflexiva dá ao público tempo para refletir. Declarações complexas ou incomuns precisam de ser seguidas por um tempo para reflexão. Este tipo de pausa diz para o seu público: "Quero que pense sobre isto" ou "Deixei um espaço para poder pensar..." Uma pausa reflexiva pode durar de 3 a 7 segundos.

Pausa de efeito

Uma pausa de efeito é mais curta, geralmente apenas 1 a 2 segundos. Esta cria o sentimento que algo vai acontecer e deixa as palavras pairarem no ar para que o público possa imaginar o que vem a seguir.

Pausa Sensorial

Use esta pausa para dar suporte a uma descrição que apele aos sentidos. Por exemplo, "Numa linda tarde quente", pausa... "Imagine", pausa... "Pássaros a cantar nas árvores", pausa... "Estar sentado com um copo de limonada gelada na mão", pausa... Crie um sentimento intenso no público, fazendo uma pausa para permitir que os sentidos tomem conta.

Pausa Enfática

O inimigo do orador é a mesmice. O público ficará entediado se sentir que está a dizer a mesma coisa repetidamente, mesmo que não esteja. Use pausas para delinear os seus pontos-chave. Mantenha a sua apresentação dinâmica para que o público se mantenha envolvido. Use pausas para transitar entre diferentes velocidades do discurso.



Controlar a Voz e o Tom

Exercícios práticos para controlar o tom e a voz

Aquecer a voz

Antes do discurso é importante que aqueça a voz e a prepare a voz para este momento. Tal como os atletas realizam um aquecimento antes de entrar em prova, também um orador necessita de um breve aquecimento para estar inteiramente preparado para falar.

Para o realizar adequadamente poderá praticar os seguintes exercícios:

- Inspire o ar profundamente e solte-o lentamente até acabar.
- Inspire o ar e vibre a língua fazendo “Trrr”, sentindo a vibração da língua no céu da boca.
- Inspire o ar e emita o som “Dzzz”, com a ponta da língua encostada nos dentes da frente e de cima da boca.
- Em todos os exercícios, retraia o abdômen, relaxe a garganta e controle a entrada e saída do ar.

Praticar trava-línguas

Pratique trava-línguas, estes pequenos excertos de texto colocam um desafio à nossa dicção, que lhe permite evoluir este aspeto e torná-la mais clara e compreensível.

Gravar e analisar a sua voz

Gravar os seus discursos, conversas ou até leituras em voz alta, isto permite-lhe escutar diversas vezes a forma como coloca a sua voz nestes contextos. Analisando estes excertos de áudio pode estar mais desperto para a sua pronúncia em certas palavras e ao seu ritmo.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Controlar a Voz e o Tom



Relaxamento do rosto e músculos da face

De forma a conseguir expressar-se e articular melhor as palavras que vai usar no seu discurso, o relaxamento do rosto e dos músculos da face é importante. Pode melhorar este aspeto da seguinte forma:

- Faça uma "cara de leão": abra bem os olhos, abra bem a boca e estique a língua.
- Agora faça o oposto, amasse seu rosto numa pequena bola apertada, cerrando os olhos e contraindo os músculos faciais. Vá e volte entre esta fase e a cara de leão.
- Mastigue um pedaço imaginário de chiclete. Mantenha os dentes separados, mas os lábios juntos.
- Imagine que seu rosto é feito de borracha e manipule-o com as mãos. Mova-o ao redor.
- Com a parte inferior das palmas de ambas as mãos, aplique uma pressão média nas laterais do rosto logo abaixo das têmporas. Mova lentamente para baixo, permitindo que as suas mãos puxem o seu rosto para baixo até que esteja a fazer uma cara de "horror".
- Recite em voz alta qualquer passagem que saiba de cor. Exagere na articulação de cada som, trabalhando a sua boca em formas exageradas. No final repita o exercício, mas da forma que usualmente fala, a sensação será relaxante.



Controlar a Voz e o Tom



Referências

(2) 10 dicas poderosas para melhorar a sua voz | LinkedIn. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de https://www.linkedin.com/pulse/10-dicas-poderosas-para-melhorar-sua-voz-bianca-celoto/?trk=portfolio_article-card_title&originalSubdomain=pt

clubedafala. (2022, novembro 9). Tom de voz e comunicação: Entenda de uma vez por todas a importância deles! Clube da Fala - Curso de Oratória Online e Presencial. <https://www.clubedafala.com.br/blog/tom-de-voz/>

How to Dramatically Improve Your Voice in Public Speaking. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.genardmethod.com/blog/how-to-dramatically-improve-your-voice-in-public-speaking>

Speaking, P. (2016, março 2). 6 Tips to Improve Your Public Speaking Voice. Brian Tracy. <https://www.briantracy.com/blog/public-speaking/6-tips-to-improve-your-public-speaking-voice/>





PÚBLICO

Interação com o Público



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Interação com o Público

Ao fazer um discurso, já olhou para o público para ver a reação ao que disse, apenas para perceber que não há reação alguma porque quase toda a gente perdeu o foco?

Por outro lado, já se viu sentado na plateia, a sonhar acordado durante um discurso incrivelmente chato? Em ambos os casos, não foi o público, mas o orador, o responsável pela falta de atenção do público.

A responsabilidade de interagir com o público é do orador e este não se deve limitar a ter um discurso informativo, este deve ser também envolvente. Assim sendo, adiante serão apresentadas razões e estratégias para que consiga interagir com o público de forma a potenciar a sua apresentação.

Importância da Interação com o Público

Existem diversas razões pelas quais é importante interagir com o seu público. Uma das principais razões é que os discursos geralmente duram muito tempo. Interagir com o público gera uma pequena pausa e oferece-lhes uma oportunidade de falar. Isso faz com que este se sinta mais envolvido e conectado ao evento e a si.

A interação também funciona no sentido de tornar a sua apresentação memorável e fazer com que o público se conecte consigo. Caso o público se divirta e sinta afinidade, este irá prestar mais atenção ao seu discurso. Além disso, é mais provável que as pessoas se sintam atraídas para ouvi-lo falar novamente no futuro.

Outra razão pela qual é importante interagir com o público deve-se ao tempo de atenção do público ser limitado. Caso não consiga manter o público envolvido, mais cedo ou mais tarde, as pessoas perderão o interesse no que tem para dizer.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Interação com o Público



Como envolver o Público através da interação

Conte Histórias

As histórias são um ingrediente necessário na maioria dos discursos em público. Isto porque elas dão um toque pessoal à palestra e tornam a experiência mais memorável para os participantes. No entanto, uma maneira de elevar o nível da narrativa é envolver o seu público nelas. Uma excelente maneira de fazer isso é perguntar às pessoas o que é que elas acham que acontecerá a seguir.

Isto fará com que o público pense e até analise o que está a dizer. Esta atenção renovada provavelmente durará mais do que a duração de sua história e também se espalhará em sua conversa geral.

Uma forma de deixar o público ainda mais envolvido consiste em: perguntar o que acontece no final da história, mas não diga imediatamente se estão certos ou não. Segure a resposta por algum tempo e insira-a onde sentir que ela se encaixa melhor durante o restante do seu discurso. Por exemplo, quando sentir que está a começar a perder a atenção do público.

Faça Questões

Outra ótima maneira de tornar a sua apresentação mais interativa é fazer perguntas ao público. Pode direcionar a pergunta diretamente a um membro da audiência ou pode solicitar que o público responda levantando a mão. Apenas certifique-se de preparar as perguntas com antecedência.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Interação com o Público



Use Adereços

Uma excelente maneira de envolver o público é usar adereços. Os adereços não só tornam a apresentação mais divertida e visualmente atraente como também facilitam a compreensão da mensagem pelo público, se usados corretamente.

No entanto, uma coisa a ter em mente antes de usar adereços para enfeitar sua apresentação é que o adereço não deve ser apenas um acessório adicional. Não existe apenas para ser um elemento divertido. Não escolha um acessório que pareça redundante.

Em vez disso, escolha um adereço que impulse a mensagem do discurso. São muitos os adereços que pode usar: uma cadeira, uma boneca, um bastão, uma flor... Tudo pode virar um adereço!

Coloque um questionário

Outra maneira de envolver o público mais profundamente na sua apresentação é questioná-lo. Pode questionar o público para ter uma ideia de como eles estão familiarizados com o tópico do discurso. No início do discurso como ponto de partida ou, como alternativa, adicionar o questionário a meio da sua apresentação, quando sentir que a atenção do público começou a desviar-se para outras coisas.

Assim como os adereços, certifique-se de que o questionário seja relevante para o assunto em questão. Além disso, lembre-se de preparar as perguntas com antecedência. Se não quiser distribuir folhas para o público, pode direcioná-los para um site que eles possam usar para resolver o questionário no telemóvel, por exemplo o Kahoot.com



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Interação com o Público

Convide o público para se juntar a si no palco (ou junte-se ao público)

Para levar o envolvimento do público no seu discurso para o próximo nível, pode convidá-los para o palco. Esta é uma excelente forma de dar um toque de antecipação ao seu discurso.

Há muitas maneiras pelas quais pode trazer o público para junto de si. Pode pedir voluntários e depois convidá-los para uma atividade ou jogo no palco ou perguntar se alguém gostaria de acrescentar algo ao que acabou de dizer ou falar sobre a experiência deles.

Se não se sente à vontade para convidar as pessoas para o palco, pode tomar a iniciativa e sair do palco para se juntar ao público.

Esta é uma oportunidade incrível de interagir diretamente com o público e fazê-los sentir que é um deles. Interações diretas e face a face com os membros da audiência são uma ótima maneira de tornar o seu discurso memorável. Não apenas isso, mas a maior proximidade acrescenta aquele toque pessoal ao discurso que faz falta em diversas ocasiões.



Criar movimento no público

Ter que ficar parado por longos períodos de tempo é uma porta de entrada para o tédio e o tédio é o que faz o público desligar do seu discurso incrível. Portanto, se sentir que falou por muito tempo sem dar uma pausa ao público, coloque-o em movimento. Fazendo-os jogar um jogo simplesmente pedindo que eles fiquem de pé e façam alguns exercícios divertidos, como bater palmas ou saltar.

Isso não apenas aumentará a energia na sala, mas também poderá atrair com sucesso a tão esperada explosão de risos da plateia!



Interação com o Público

Jogue um jogo com o público

Especialmente se a sua apresentação for longa, os jogos são uma ótima maneira de refrescar o seu público e dar-lhes uma pausa na monotonia de ouvir.

Além disso, os jogos não precisam necessariamente de ser apenas para diversão. Pode personalizar um jogo que realmente acrescente ao seu tópico. Por exemplo, pode realizar sondagens ao vivo ou sessões de perguntas e respostas num site, por outro lado também pode fazer uma competição de debate improvisada para dar ao público a chance de dizer o que pensa sobre o assunto do discurso.

Faça um Giveaway

Os Giveaways são uma ótima maneira de aumentar os níveis de empolgação do seu público. Na forma de brinde ou recordação pode dar ao público uma forma de ganhar um prémio através de um jogo ou simplesmente dar uma pequena recordação no final do seu discurso. A oferta não precisa de ser algo caro ou grandioso. Numa sala cheia de pessoas, a chance de ganhar até mesmo um pequeno presente funcionará para aumentar a expectativa e a competição.

Use Vídeos

Usar vídeos na sua apresentação para aumentar o interesse do público pode soar como um conselho usado demais, no entanto, é enfatizado demais por um motivo. Os vídeos são uma maneira excelente e económica de adicionar uma dose de criatividade à apresentação. Os vídeos fornecem um alívio da monotonia de uma apresentação de slides e, se a sua programação for criativa e inovadora, os vídeos podem funcionar muito bem.



Interação com o Público

Como encorajar o Público a participar

Apesar de todas estas estratégias de interação com público este pode mostrar-se ainda relutante em interagir consigo durante a apresentação. Seguem-se algumas sugestões para encorajar a interação do público consigo.

Concentre-se naqueles que respondem

Quando uma apresentação não está a ir conforme o esperado, muitos de nós tendemos a focar demais no mau em vez do que é bom. Isso pode deixá-lo ainda mais nervoso e fazer com que estrague a sua apresentação.

Então, ao invés de focar naqueles que não estão a prestar atenção, tente ficar de olho naqueles que estão. Envolve-os ainda mais na sua apresentação. Isso irá ajudá-lo a manter-se confiante pelo resto do seu discurso.

Incentive o público a participar

Há muitas maneiras para incentivar o público a participar. Pode pedir diretamente a alguém para responder a uma pergunta ou, se preferir uma forma mais indireta, pode fazer a pergunta ao público em geral. É importante criar uma atmosfera que incentive a participação do público.

Não perca a calma se alguém fizer muitas perguntas ou continuar a repetir a mesma pergunta. Além disso, tente dar intervalos regulares ao público para organizar os seus pensamentos e a si mesmos.

Mude a sua estratégia

Outra maneira de atrair o interesse do público é mudar o formato do seu discurso. Embora isso possa parecer assustador no começo, se praticou o seu discurso bem o suficiente, mudar a ordem das coisas não deve ser um grande problema.



Interação com o Público

Então, se acabou de encerrar um longo trecho de conversa e sente que perdeu o público e a próxima parte do seu discurso envolve mais conversa...Mude o plano. Avance com a pergunta/resposta que guardou para o final do discurso ou antecipe a realização de um jogo.



Não leve para o lado pessoal

Outra coisa importante é não levar para o lado pessoal a falta de atenção do seu público. Ou, pior ainda: ficar ofendido e mostrar que está a levar para o lado pessoal. Não há nada pior do que perder a calma com o público e, depois de fazer isso, não há como voltar atrás.

Em vez de deixar que isso o afete, siga em frente. Caso deixe transparecer a sua frustração, isso mostrará ao público que realmente não merece a atenção deles. Sem mencionar que perderá as poucas pessoas que estavam realmente interessadas no que tinha para dizer - bem como futuras oportunidades de falar em público que poderiam surgir de alguém que esteja a assistir.

Faça de cada experiência uma aprendizagem

Use o que aprendeu com a sua experiência com um público indiferente para se preparar para futuras instâncias em que o público pode não ser tão interativo quanto esperava.

Faça uma lista das coisas onde acha que errou, o que poderia ter feito para melhorar o discurso, como o público reagiu às coisas que fez para reorientar a atenção, etc.

Da próxima vez que estiver em preparação para fazer um discurso em público, prepare-se com antecedência. Dessa forma, terá uma estratégia para recorrer se as coisas derem errado.



Interação com o Público



Referências

Barot, H. (2021, abril 27). 11 Engaging Ways To Interact With The Audience. Frantically Speaking. <https://franticallyspeaking.com/11-engaging-ways-to-interact-with-the-audience/>

Como criar empatia e interação com o seu público? - The Speaker. (2019, março 28). <https://thespeaker.com.br/empatia-interacao-publico/>
Neff, D. (2020, setembro 23).

10 Ways to Interact With Audience Members While You Present. Duarte. <https://www.duarte.com/how-to-interact-with-audience-members-while-you-present/>





PÚBLICO

Tipos de Público



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Tipos de Público

Dependendo do contexto em que vai falar em público, pode deparar-se com audiências de diversos tipos. Umas mais amistosas e fáceis de desenvolver ligação, outras mais hostis e difíceis de convencer. Dependendo do assunto que aborda no seu discurso a audiência pode também ser mais ou menos sábia sobre o mesmo, o que deve conduzir a uma abordagem diferente diferente da sua parte. Adiante abordam-se os diferentes tipos de audiência com que se pode encontrar, as suas principais características e como lidar da melhor forma com cada uma destas.



Público Neutro

O público neutro tem um aspeto calmo, racional e envolvido, contudo muitas pessoas que se consideram objetivas já estão decididas quanto ao assunto em questão. A verdadeira neutralidade é algo raro, assim sendo, o maior desafio é suscitar o interesse do público na nossa proposta de valor. Como orador neste ambiente deve apresentar ambos os lados de qualquer questão que discuta, baseando-se em padrões organizacionais pró/contra ou problema/solução. Deve identificar as partes da sua mensagem com as quais todos concordam e construir um terreno comum, procurando assim uma ligação com o público. A partir daqui pode começar a persuadir o público a aceitar a sua mensagem.

Deve controlar a sua entrega ao discurso com pequenos gestos confiantes, não sendo muito vistoso. O material de apoio que usar deve fornecer factos, estatísticas e opiniões de especialistas. Humor, histórias pessoais e visuais chamativas devem ser reduzidos, pelo menos até conseguir estabelecer uma conexão. Ao estabelecer esta conexão o público poderá começar a apresentar gradualmente, aspetos relacionados com o tipo de público amigável.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Tipos de Público

Público Amigável

O público amigável gosta do orador e do assunto que este vai abordar. Pode assim assumir riscos, experimentar novos estilos de entrega e envolver mais o público na sua apresentação. Deve sorrir e fazer contato visual, utilizando humor e experiências pessoais.

Contudo, apesar de concordar consigo, não quer dizer que o público se sinta motivado a agir, por exemplo, a maioria das pessoas acredita que doar sangue é uma boa ideia, mas apenas uma fração dos elegíveis realmente o faz, neste caso pode desenvolver uma postura de incitamento à ação, uma vez que o público se encontra receptivo aos valores do discurso.

Público Hostil

O público hostil procura oportunidades para roubar o holofote ou ridicularizar o orador, por motivos de conflitar com o tema do discurso ou com o próprio orador. Estas pessoas costumam ser defensivas e emocionais. Previamente ao discurso, deve procurar saber quais são exatamente as razões de discordância e deve abordá-las no seu discurso adotando uma abordagem não conflituosa, organizando a mensagem através de tópicos, na tentativa de mover o público para uma posição mais favorável em relação a si.

Pode optar por revelar o propósito do discurso numa fase mais avançada do mesmo, em que o público possa estar mais suscetível à mensagem, pode ainda começar o discurso de uma forma que seja do agrado do público, para tentar convertê-lo desde o início. Assim como o público neutro, o humor deve ser evitado e o material de apoio deve ser baseado em factos e opiniões de especialistas. Evite um período de perguntas e respostas, se possível; caso contrário, procure ter presente um moderador.



Tipos de Público

Público Desinformado

O público desinformado não está familiarizado com o assunto que vai abordar no discurso. Como orador, precisa expor tudo o que precisam de saber sobre o mesmo. Aqui precisa de avaliar quanta informação abordar, dependendo do seu nível de conhecimento sobre o tema. Seja cauteloso para não sobrecarregar o público com muita informação. Escolha os pontos-chave que ajudarão o seu público a entender o assunto sem ficar mentalmente exausto.

Público Especialista

O público especialista já está em sintonia com o tema que vai abordar, então o maior erro que pode cometer é fazer uma revisão sobre o tema. As pessoas presentes têm todas as informações necessárias; portanto, precisa trilhar um caminho cauteloso, mas ao mesmo tempo procurar uma nova forma de abordagem, um ângulo diferente sobre o mesmo tema, ou até algo que seja novo sobre o qual estarão provavelmente desinformados.

Público Desinteressado

O público desinteressado geralmente vem contra a sua vontade – por exemplo, crianças em idade escolar numa aula de matemática. Têm períodos de atenção curtos, evitam contato visual e inclinam-se para trás ou sentam-se em posições fechadas. Para contrariar esta atitude, evite escurecer a sala, ficar parado no mesmo lugar por muito tempo ou usar recursos visuais desordenados ou com muito texto. O orador neste ambiente deve ser breve, procurando não abordar muitos pontos. Humor, histórias pessoais e participação do público pode ajudar, juntamente com um estilo de apresentação intenso e enérgico.



Tipos de Público

Existem muitos tipos diferentes de público. Assim, é importante criar o seu conteúdo de acordo com o público-alvo. Certifique-se de que cada detalhe seja pensado. A chave para uma apresentação bem-sucedida é nunca assumir nada sobre o público, mas sim entender: Que tipo de público é? Como pode conectar-se com ele? A resposta a estas perguntas ajudará a decidir que tipo de conteúdo compartilhar e que abordagem ter.



Referências:

Approaching Audiences | Principles of Public Speaking. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, <https://courses.lumenlearning.com/publicspeakingprinciples/chapter/chapter-16-approaching-audiences/>

Julian. (2020, agosto 3). What are the Different Types of Audiences? (Includes Examples). FPPT. <https://www.free-power-point-templates.com/articles/different-types-of-audiences-you-may-encounter/>

MVIIIIS3: Audience Analysis. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <http://introtocommopenresource.ridgewater.edu/ModuleVIII/ModVIIIISect3.html#hostile>

Succeeding with Four Audience Types | Thunderbird. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://thunderbird.asu.edu/thought-leadership/insights/succeeding-four-audience-types>





PÚBLICO

**Antecipar e responder a
questões**



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Antecipar e Responder a Questões



No final de inúmeras apresentações é dedicado um tempo para que possam ser colocadas perguntas, neste momento o nervosismo e a ansiedade é comum, uma vez que não sabe o tipo de questões que lhe podem ser colocadas, nem por vezes o tipo de resposta que deve dar.

Adiante aborda-se a forma como se pode preparar e responder às perguntas do público sobre o seu discurso. Antes de mais, é importante lembrar que o facto de as pessoas fazerem uma pergunta significa que elas estão interessadas e envolvidas no que tem a dizer. Elas querem mais informações, precisam de esclarecimentos, estão curiosas para saber mais ou querem testar o seu pensamento, lógica e recomendações.

Portanto, uma pergunta deve ser sempre considerada como um bom sinal e recebida como um impulso extra de entusiasmo e confiança.



(clica para assistir ao Video)



Antecipar e Responder a Questões



Preparação

Segundo Dale Carnegie, a preparação do discurso deve realizar-se no mínimo 10 dias antes da sua realização, por outro lado, também a preparação das questões que possivelmente lhe podem ser colocadas, deve ser feita de forma atempada. Pense em cada uma delas e escreva-a, de seguida procure dar a resposta a cada uma sem utilizar nenhuma fonte bibliográfica ou consultar nenhum suporte, apenas com o conhecimento que tem em mente. Desta forma, estará melhor preparado caso alguma das questões que imaginou lhe seja colocada e não possa consultar nada na hora de responder.

No momento

- Diga ao público em que parte do seu discurso estará aberto a responder a questões. Uma das coisas que às vezes pode afetar a fluidez do seu discurso é ser interrompido por uma questão, isto pode interromper a sua linha de pensamento e desequilibrá-lo momentaneamente. Combine com o público um momento específico para responder a questões, normalmente no final do discurso.



(clica para assistir ao Video)



P.PORTO
ISCAP

GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Antecipar e Responder a Questões



- Oiça atentamente a questão. Mantenha-se fisicamente e visualmente focado na pessoa que está a fazer a pergunta. Não oiça com a intenção de responder. Pare e oiça efetivamente o que a pessoa está a dizer. Isso mostra que é cortês e se preocupa com as preocupações das pessoas do público.
- Certifique-se de entender a pergunta e peça esclarecimentos, se necessário, antes de prosseguir para a resposta.
- Procure responder a todas as perguntas de maneira clara e objetiva.
- Criar empatia é fundamental, sorria enquanto ouve a questão use uma comunicação assertiva e positiva para responder
- Repita a pergunta em voz alta, assim reforça o assunto e tem tempo de organizar a sua linha de pensamento.
- Faça uma pausa antes de responder, dando assim mais importância ao assunto.
- Em algumas situações, poderá não saber a resposta à pergunta que lhe colocam. Surge então uma vontade de responder “não sei”, mas esta resposta pode tornar-se muito difícil de dizer quando os riscos são altos ou quando se sente envergonhados pela sua falta de conhecimento. É por isso que é útil inventar um equivalente ao “não sei” e pratica-lo, com antecedência, para que a frase (ou estratégia) venha facilmente à mente quando precisar.



Antecipar e Responder a Questões



Algumas frases e estratégias equivalentes a “eu não sei” que pode usar :

- “Essa é uma pergunta interessante. O que é que acha sobre isso?” (Estratégia: devolver a pergunta ao questionador).
- “Essa é uma pergunta interessante. Alguém aqui consegue responder?” (Estratégia: devolver a pergunta para todos os presentes).
- “Deixe-me passar essa pergunta para [indique alguém mais qualificado para responder].” (Estratégia: passar a pergunta para alguém qualificado).
- “Eu não estou familiarizado com essa área.” (Em seguida, tente passar a questão para alguém que esteja).
- “Pode repetir de outra forma?” (Útil quando não percebe bem a pergunta; talvez um esclarecimento ajude a encontrar algo para dizer).

Contudo, responder efetivamente “Não sei”, de forma confiante e calma pode dar-lhe credibilidade e mostrar uma posição de humildade, de qualquer das formas procure informar-se sobre a resposta e devolvê-la a quem o questionou assim que possível, mesmo que posteriormente à apresentação.

 Feedback



P. PORTO
ISCAP

GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Antecipar e Responder a Questões



Referências

Como se preparar para perguntas ao final das apresentações. (2019, maio 17). conquer. <https://escolaconquer.com.br/blog/como-se-preparar-para-perguntas-ao-final-das-apresentacoes/>

Huckle, B. (2022, janeiro 29). How to Handle Questions During a Presentation. Secondnature. <https://www.secondnature.com.au/blog/how-to-handle-questions-during-a-presentation/>

Public Speaking Tip 46: How to Answer the Question, Even When That Feels Hard to Do. (2016, agosto 5). Speak Up For Success. <https://speakupforsuccess.com/public-speaking-tip-46-answer-the-question/>





PÚBLICO

Linguagem Corporal do Público



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Linguagem Corporal do Público



Além de criar uma conexão com o público, um dos aspetos mais importantes de qualquer apresentação oral prende-se na capacidade de conseguir ver, distinguir e analisar o público. Uma vez que normalmente as interações verbais do público com o orador são reduzidas, ficando muitas vezes circunscritas a uma sessão final de perguntas e respostas, é importante ter a capacidade de fazer uma leitura correta do público.

Pesquisas sobre comunicação indicam que até 70% de toda a comunicação é realizada de forma não verbal. Ser capaz de analisar o público que tem à frente pode fazer a diferença entre um discurso fraco ou um discurso inesquecível e inspirador. Adiante, aborda-se a leitura do público dentro de 4 aspetos: Contacto visual, Linguagem Corporal, Expressões faciais e Energia.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Linguagem Corporal do Público



Contacto Visual

Realizar contacto visual com o público tem dois grandes benefícios: ao estabelecer contacto visual com o público, ele imediatamente vai sentir-se mais envolvido consigo, além disso, será capaz de avaliar como o público se sente pelos seus olhos.

Caso o público estabeleça contacto visual consigo e acene com a cabeça, provavelmente está de acordo com o que está a dizer. Por outro lado, se está a evitar contacto visual consigo, ou franzindo a testa, ou com sobrancelhas levantadas/céticas, então terá de ajustar a sua abordagem, porque o público não se está a mostrar recetivo.

Expressões Faciais

Comece a leitura pelo básico: o público está a sorrir ou tem uma expressão neutra? Provavelmente está a ir bem. O público está carrancudo? Sobrancelhas juntas? A franzir os lábios? Estes podem ser sinais negativos.

Esteja atento a micro expressões, como um vislumbre de sorriso ou sobrancelhas levantadas rapidamente. É extremamente difícil controlar microexpressões, então estas podem ser muito úteis para saber se o seu público está ou não envolvido positivamente consigo.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Linguagem Corporal do Público



Linguagem Corporal

A linguagem corporal do público é um forte indicador de como este está a reagir ao conteúdo do discurso e à sua performance.

Linguagem corporal positiva do público:

- Posição sentada vertical ou ligeiramente inclinada para a frente.
- Expressão facial amigável.
- Acenos suaves e acenos de cabeça enquanto expõe os pontos-chave.
- Concordar com a cabeça ou franzir a testa em pensamento.
- Mãos entrelaçadas, inclinadas ou casualmente sobre o colo.
- Sorriso.
- Postura corporal aberta e receptiva.
- Fazer anotações num caderno ou bloco de notas

Linguagem corporal negativa do público:

- Mexer em objetos pessoais como óculos, telemóvel, canetas, cabelos, etc.
- Sussurrar para o lado ou rabiscar num bloco de notas.
- Olhar para o relógio ou clicar uma caneta.
- Estar inclinando para trás na cadeira, ou caído para a frente.
- Olhar para o teto, para o telemóvel ou para algum lugar diferente daquele em que o orador está.
- Franzir a testa enquanto olha para o orador ou uma expressão facial hostil.
- Braços cruzados e pernas cruzadas, postura inclinada para trás.



Linguagem Corporal do Público



Procure não se concentrar num gesto ou expressão em particular, em vez disso tente ler as posições e expressões do corpo como um todo. Por exemplo, se a sala estiver fria, uma pessoa pode cruzar os braços para se aquecer e isso não indica nada de negativo em relação à sua performance, mas se fizer isso franzindo a testa e evitando contacto visual, já será algo negativo.

Entenda que a linguagem corporal tem um aspeto cultural e como tal pode variar de acordo com o local onde está a apresentar e os membros da plateia. Por exemplo, em alguns países asiáticos, é educado acenar com a cabeça e sorrir, assim sendo o público pode não entender completamente o que está a dizer, mesmo que pareça estar a expressar algo positivo.

Energia

Quando se fala sobre ler a energia na sala, fala-se numa combinação dos fatores previamente mencionados.

Analise o grupo – estão a sorrir, sentados eretos, estabelecem contacto visual consigo, riem facilmente, inclinando-se e balançando a cabeça, ocasionalmente trocam olhares uns com os outros? Provavelmente significa que há uma boa energia na sala.

Se por outro lado, estão quase todos afundados nas suas cadeiras, braços cruzados, sem fazer contacto visual consigo, a olhar para o chão ou telemóvel, revirando os olhos ou franzindo a testa? Provavelmente significa que há um ambiente mais tenso na sala.



Linguagem Corporal do Público

Se sentir que tem uma boa energia, continue assim. Se, por outro lado sentir que há tensão ou constrangimento, tente aliviar as coisas ou pergunte diretamente como pode mudar isso.

Caso o grupo pareça confuso coletivamente, pergunte qual parte não está clara.

Se parecer entediado e desinteressado: seja honesto e ilumine as coisas com uma história ou uma piada.

Caso pareça zangado, suspeito ou defensivo, volte às suas informações e indique as suas fontes e factos e, em seguida, mude o tema ou abra uma sessão de perguntas e respostas para descobrir o que está a incomodá-lo.

Mostre ao seu público que está ciente da energia presente na sala e que deseja fazer mudanças ativas para torná-la melhor.

Em seguida estão alguns exemplos visuais de formas de estar do público e do seu significado :



Público satisfeito e envolvido



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Linguagem Corporal do Público



Público pensativo



Público neutro



Público impaciente



Linguagem Corporal do Público



Público aborrecido



Público desconfortável



Público hostil



Linguagem Corporal do Público



Referências

5 ways to instantly read your audience. (2019, janeiro 21). SpeakerHub. <https://speakerhub.com/skillcamp/5-ways-instantly-read-your-audience>

Genard, G. (sem data). How to Read Body Language—5 Ways Your Audience Can Make You a Better Speaker. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.genardmethod.com/blog/how-to-read-body-language-5-ways-your-audience-can-make-you-a-better-speaker>

SpeakerHub. (2017, agosto 21). How to read your audience in 10 seconds. Medium. <https://speakerhubhq.medium.com/how-to-read-your-audience-in-10-seconds-619e9a2a2383>





PREPARAÇÃO

O que fazer antes de entrar
em palco



2023

O que fazer antes de entrar em palco



Os momentos que antecedem o discurso, são normalmente associados a alguma ansiedade e nervosismo. Esta é uma resposta natural do nosso corpo, que nos prepara para enfrentar desafios ou situações a que não estamos habituados. Existem diversas formas de lidar com estes momentos e de se preparar para estar na sua melhor versão no momento de efetuar o discurso. Adiante, serão abordados tópicos relacionados com o que fazer antes de iniciar o seu discurso, por outras palavras, antes de entrar em palco.

Preparação do discurso

Prepare o conteúdo

Não diga tudo o que sabe, diga o que audiência quer ouvir e sobretudo, o que ela precisa de ouvir. Centre o seu discurso em 2 ou 3 ideias-chave, pois a audiência não irá reter muito mais que isso. Enriqueça o seu discurso com casos, histórias, citações, estudos... o que for mais adequado ao tema.

Organize a informação de forma lógica e simplifique a mensagem para que audiência memorize com mais facilidade. Não se esqueça que uma boa história tem sempre princípio, meio e fim.

Conheça a audiência

Não é suficiente saber quantas pessoas irão assistir ao discurso, é preciso conhecer os seus interesses e expectativas e, se possível, o seu nível de conhecimentos sobre o assunto. Só assim poderá ajustar o seu discurso.



O que fazer antes de entrar em palco



Prepare suportes de apoio

Use suportes de apoio para tornar a sua apresentação mais dinâmica e atraente, mas lembre-se que se forem em demasia podem causar ruído. Esqueça as apresentações com slides carregados de textos.

Elabore notas

Registe o roteiro do seu discurso em cartões pequenos e numerados. Serão muito mais discretos do que folhas A4. Além disso, os cartões não evidenciam tanto o tremer das mãos. Pode até não vir a precisar das notas, mas elas estão lá, se for necessário.

Na noite anterior

Durma bem

Dormir bem é fundamental para que esteja tranquilo e focado na hora da apresentação. Se dormir pouco na véspera da sua apresentação, acordará com menos energia e disposição, o que é bastante prejudicial.

Pode ser que o nervosismo faça com que perca o sono. Isso é normal, mas, se isso acontecer, tente se distrair e relaxar. Passar a noite em claro, a pensar na sua apresentação (e até mesmo a praticar repetidas vezes), não é uma boa ideia.



**SEGREDOS
DE STEVE JOBS
ANTES DE INICIAR
O DISCURSO**

(clique para assistir ao Vídeo)



P. PORTO
ISCAP

GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

O que fazer antes de entrar em palco



Vista-se para o sucesso

Cada pedaço de uma apresentação é intencional, incluindo a escolha da roupa do orador. Escolha a roupa no dia anterior à apresentação, para não perder tempo na manhã do dia do discurso e para evitar sentir-se inseguro com uma escolha pressionada pelo tempo. A sua roupa deve combinar com a ocasião e público. Procure não estar menos formal do que o público, mas também não exagere.

Usar um smoking para fazer um discurso numa reunião de trabalho não faz sentido. Procure também um bom termo entre confiança e conforto, deve passar uma boa imagem para o público, mas também estar móvel e confortável na sua apresentação.

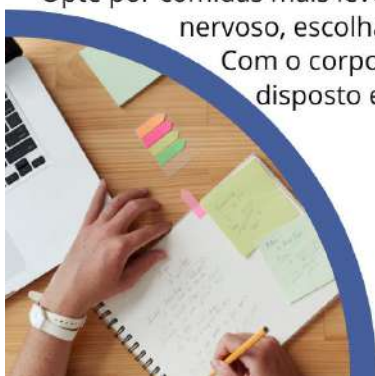
No dia do Evento

Chegue cedo

Nunca se sabe o tipo de imprevistos que podem acontecer, assim sendo, procure chegar bem antes da hora da apresentação que vai realizar. Isto permite-lhe não só cumprir horários, como ter mais tempo para se preparar e para interagir com o espaço, os equipamentos que vai utilizar e o público.

Opte por comida leve e saudável

Comer comidas muito pesadas antes de uma apresentação em público é uma atitude que deve ser evitada. Refeições desse tipo provocam cansaço e desânimo. Opte por comidas mais leves e saudáveis e evite alimentos gordurosos. Caso esteja nervoso, escolha sumos naturais calmantes, como de maracujá ou limão. Com o corpo mais leve, a sua mente vai trabalhar melhor e sentir-se-á disposto e animado na hora de discursar.



O que fazer antes de entrar em palco



Antes da sessão

Verificar todos os equipamentos eletrónicos que vai usar (microfone, pc, projetor, etc...)

Já presenciou uma falha técnica em cabos, microfones ou equipamentos durante o discurso de alguém? Certamente que sim e que não gostaria de estar no lugar do apresentador neste cenário.

Não deixe a responsabilidade de verificar equipamentos só para a organização do evento: chegue antes e verifique também, se puder. Pode até praticar um pouco com o microfone ou a mudança de slides. Além de evitar aborrecimentos com os aparelhos, ficará mais tranquilo antes de apresentar, sabendo que tudo funciona da forma como deveria.

Leve sempre backups. Uma pen extra ou uns apontamentos a mais poderão dar jeito no caso de algum imprevisto.

Verifique a sala onde vai discursar

Como orador, certifique-se de conhecer o ambiente, incluindo a disposição dos lugares sentados, os componentes eletrónicos da apresentação, o microfone e a iluminação. Estará mais familiarizado com o ambiente em que vai apresentar, o que contribuirá para o sucesso da sua apresentação.



O que fazer antes de entrar em palco

Crie empatia com a plateia e com o espaço

Gerar empatia com a plateia permite-lhe conhecê-la, estabelecer uma ligação e, desta forma, chegar mais facilmente a todos os que estão à sua frente. Antes da apresentação, circule por entre os participantes, questione-os sobre os interesses relativamente ao tema que vai expor.

Outra técnica, que seguramente vai ajudar a criar empatia, passa por sentar-se num dos lugares da plateia, respirar fundo e observar o palco que vai pisar. Quando chegar o momento, sentirá uma proximidade e uma familiaridade maior com o espaço.

Gere adrenalina

Muitos comunicadores necessitam de sentir um elevado nível de adrenalina ao falar em público. A batida acelerada do coração e o sangue a correr vigorosamente nas veias transformam-se em entusiasmo na mensagem, que quer passar, o que ajuda a controlar estados de ansiedade e de nervos.

Existem várias formas de produzir estes estados de energia. Desde praticar algum tipo de desporto, antes de se deslocar para o espaço da apresentação, até colocar uma música ritmada numa sala longe da vista do público e dançar um pouco.

Caso nenhuma destas opções se mostre viável, pode sempre dar uns saltinhos nos bastidores ou caminhar em passo acelerado pelo espaço.



O que fazer antes de entrar em palco



Pare e reflita

Outros comunicadores necessitam um momento mais calmo e introspetivo. Ter a oportunidade de se recolher, nos instantes que antecedem a sua exposição pública, revela-se uma boa opção para estes.

Usufruir de tempo para refletir, para meditar ou para rezar, para os mais crentes, ajuda a criar o foco necessário para o que se seguirá e a centrar a sua atenção nos pontos fulcrais da apresentação. Para os mais ansiosos, este tipo de rituais permite encontrar a calma tão desejada nestas ocasiões.

Interiorize os mantras

A repetição de palavras ou expressões impulsionadoras, como “Eu consigo”, “Sê tu mesmo” ou “Estou aqui para dar tudo o que tenho” visam atingir um estado de relaxamento em que a mente, ao longo deste processo, assimila o conceito ou a ideia subjacente.

Aqui, o grande estímulo é encontrar as tais palavras, expressões ou sons que lhe proporcionam bem-estar e conforto. Quanto melhor se sente consigo mesmo, maior é o sucesso da sua apresentação.

Conheça e cumprimente o público antes de falar

Cumprimente e converse com o maior número de pessoas possível antes do seu tempo de discurso. Isso mostra ao público que é acessível e gentil, tornando a sua apresentação mais pessoal, natural e descontraída.



O que fazer antes de entrar em palco

Antes de discursar

Use a casa de banho

Antes de realizar o discurso a ansiedade induz muitas vezes a vontade de usar a casa de banho, independentemente disso, faça as suas necessidades antes de discursar para evitar momentos desconfortáveis ou ter de se ausentar.

Olhe-se ao espelho

Para aliviar quaisquer preocupações potenciais sobre a sua aparência física que possa ter ao iniciar sua apresentação, dê uma olhada rápida no espelho antes de começar. Dessa forma, terá uma coisa a menos com que se preocupar.

Pratique o primeiro minuto na sua mente

O que quer que esteja a planear dizer como abertura cativante - uma citação espirituosa, história pessoal ou estatística surpreendente - ensaie as primeiras frases várias vezes. Saber exatamente como vai começar dá-lhe confiança, permite que olhe diretamente nos olhos dos membros da plateia ao começar (não em notas ou slides) e cria uma primeira impressão poderosa.

Faça várias respirações profundas

Como a ansiedade aperta os músculos do peito e da garganta, é importante diminuir esse efeito restritivo com inalações profundas. Não subestime o poder de uma respiração longa, lenta e profunda. Esta maximiza a quantidade de oxigênio que flui para os pulmões e cérebro; interrompe a resposta de 'luta ou fuga' que faz bombear adrenalina; e desencadeia a resposta de relaxamento normal do corpo. Nos momentos que antecedem a sua apresentação, respire profunda e deliberadamente.



O que fazer antes de entrar em palco

Beba água morna ou à temperatura ambiente

Ajuda a não ficar com a boca seca, elimina o acúmulo de muco na boca e limpa a garganta. Evite alimentos e bebidas frias, laticínios e bebidas carbonatadas – e certifique-se de que um copo ou garrafa de água esteja ao alcance do braço durante o discurso.

Tenha presente as três verdades do público

Antes de falar, diga a si mesmo:

"Este público acredita que eu sou o especialista." O público percebe-o a si como uma autoridade reconhecida simplesmente porque está a discursar. Além disso, é provável que saiba mais do que eles sobre o assunto.

"Eles querem que eu tenha sucesso." O público está torcer por si. Eles querem e esperam que agregue valor; que seja interessante, envolvente e informativo, caso contrário, a apresentação é uma perda de tempo.

"Eles não sabem o que vou dizer." Se cometer um erro, não anuncie ou peça desculpa, apenas continue, da maior parte das vezes, o público não se apercebe.

Assuma a posição de pé cinco minutos antes de falar

Caso seja um de vários oradores e sua vez estiver a chegar em cinco minutos, se possível vá para o fundo da sala e fique de pé, ou levante-se se estiver nos bastidores.

A posição sentada é imóvel, passiva e inativa. Ao ficar de pé, convoca energia antes do tempo, dá ao seu corpo a chance de aquecer e coloca-se numa postura pronta para a ação.



O que fazer antes de entrar em palco

Evite o seu telemóvel

Não navegue pelas redes sociais, leia as notícias ou ouça mensagens de voz minutos antes da sua apresentação. Pode parecer uma boa distração mas se vir, ouvir ou ler algo perturbador, por exemplo, isso pode afetar a sua performance.

Concentre-se em dar

Ficou muito nervoso na última vez que deu um presente de aniversário para um amigo? Provavelmente não. Pode ter ficado expectante, entusiasmado e alegre, mas não ansioso.

Como orador, pense na sua apresentação como um presente para o público; um pacote bem embrulhado, cheio de informações valiosas, ideias úteis e conteúdo significativo. A atitude mental de dar fortalece e liberta. Tire a sua mente de si mesmo e coloque o foco em ajudar os outros.

Sorria

Mantenha uma expressão positiva e agradável no seu rosto momentos antes de falar. Sorrir relaxa o corpo. Fisiologicamente, sorrir emite endorfinas no cérebro que acalmam os nervos, criam uma atitude agradável e promovem uma sensação de bem-estar.

Além disso, um sorriso transmite confiança e autoconfiança. Isso mostra ao público que está feliz em vê-lo e entusiasmado com a mensagem que quer transmitir.



O que fazer antes de entrar em palco



Referências

Falar em público: Oito segredos da preparação. (sem data). Jornal Expresso. Obtido 19 de março de 2023, https://expresso.pt/blogues/bloguet_economia/blogue_vipp_valorizacao_img_pessoal_profissional/falar-em-publico-oito-segredos-da-preparacao=f656985

Kim, L. (2014, outubro 20). 15 Ways to Calm Your Nerves Before a Big Presentation. Inc.Com. <https://www.inc.com/larry-kim/15-power-up-tips-to-make-you-a-better-presenter.html>

LEWIS. (sem data). Como falar em público em 12 passos. TEAM LEWIS. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.teamlewis.com/pt/magazine/como-falar-em-publico/>

Práticas antes de falar em público | Carla Rocha. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://carlarocha.pt/praticas-antes-de-falar-em-publico/>

Smith, J. (sem data). 15 things you should do in the 15 minutes before a big presentation. Business Insider. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.businessinsider.com/what-to-do-right-before-a-presentation-2016-9>

Zavo, L. (sem data). Council Post: Looking Beyond The Script: What To Prepare Before Public Speaking. Forbes. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2022/05/31/looking-beyond-the-script-what-to-prepare-before-public-speaking/>





PREPARAÇÃO

Praticar o Discurso



2023

Praticar o Discurso

A prática é uma componente essencial na aquisição de qualquer competência. No caso da competência de falar em público, não é exceção. Segundo o cone da experiência de Edgar Dale, a atividade de aprendizagem que causa maior retenção por parte dos estudantes é a prática (cerca de 90%), assim a forma como se prepara para o seu discurso e como pratica as diversas formas de praticar o discurso e a oratória em público.



Controle a respiração

A respiração ajuda a acalmar e a melhorar a fala. É importante que fale calmamente e faça pausas breves de uma frase para outra.

Os exercícios de respiração podem ajudá-lo a controlar a ansiedade e a preparar-se para uma apresentação. Pode realizar um exercício respiratório simples ficando de pé confortavelmente, relaxando os ombros e o tronco e inspirando e expirando lentamente. Respire profundamente pelo nariz enquanto conta até quatro, depois expire pela boca enquanto conta de volta. Repita conforme necessário. Ao longo do tempo, poderá conseguir estender a contagem, isto mostrará que o seu controlo da respiração está cada vez melhor.

Relaxe a voz

Muitas vezes, ao ficarmos tensos, a nossa voz começa a falhar, é então importante que treine formas de a relaxar. Com isso, consegue articular com mais clareza e evitar desalinhos no tom.

Uma técnica que pode aplicar para relaxar a sua voz consiste em: apoiar o seu dedo polegar e indicador sobre o nariz, mas sem pressionar com muita força. Emita, com a boca fechada, o zumbido de uma abelha. Faça isso por um minuto e depois pare trinta segundos enquanto realiza o exercício por três vezes. Essa vibração que irá sentir vai ajudar a relaxar sua voz.



Praticar o Discurso

Faça movimentos faciais

Treine movimentos articulando a face com diversas expressões exageradas. Leia o seu discurso em frente ao espelho e tenha atenção, principalmente, aos músculos da boca.

O ato de simular a mastigação de chicletes também ajuda. Faça-o por dez segundos é o suficiente para ajudar a relaxar os músculos faciais e conduzir a uma oratória mais fluida.



Trabalhe a dicção

A dicção é uma das partes fundamentais do discurso. Leia textos em voz alta e aposte em trava-línguas, para desenvolver a sua capacidade neste sentido.

Relaxe o corpo e a mente

Aposte na meditação, esta ajuda a orientar a mente e a ter autocontrolo. Outra técnica é a do Relaxamento Corporal (Progressive Relaxation). Foque a sua atenção num grupo muscular do seu corpo — tensione e depois relaxe. Ao relaxar o corpo, também estará a relaxar a sua mente.

Fale com o espelho

Conversar com o espelho pode ajudá-lo a ficar de olho na maneira como os seus movimentos e sua linguagem corporal refletem o que diz. Quando fala e olha para si próprio no espelho, poderá ter uma ideia do que o seu público verá quando estiver a comunicar com ele.



Praticar o Discurso

Soe Real e autêntico

Caso diga: "Estou muito feliz por estar aqui hoje", mas a soar como "Estou totalmente entediado e mal posso esperar para sair do palco", o seu discurso criará conflito para o público. As suas palavras dizem uma coisa, mas o seu tom ou expressão dizem outra.

Para praticar a transmissão do significado que pretende nas suas palavras, experimente dizer as suas frases de abertura do discurso como se você fosse: feliz, entediado, triste, zangado, amargo, provocador, cínico...

A ideia é realmente ouvir como diz as palavras, como as preenche com significado. Ao brincar com a maneira como profere as palavras, desenvolverá mais flexibilidade e com mais flexibilidade será mais capaz de encontrar a maneira mais adequada de expressar-se, de forma que o interpretem como quer ser interpretado.



Filme-se

Apoie a sua câmara e comece a gravar, depois filme-se a realizar a sua apresentação. Quando terminar, assista e anote o que funciona e o que não funciona. Em seguida, use o que observou para melhorar a sua performance.

Tente evitar filler words

Quando se fala em filler words, estamos a falar de palavras como "hum" e "ah" que não agregam valor ao seu discurso. A ideia por trás deste exercício é falar o máximo que puder sem usar nenhuma dessas palavras. Tente habituar-se a não usá-las durante seu discurso regular para que, quando for para o palco seja natural.



Praticar o Discurso

Pegue num objeto e fale sobre ele

Esta é uma técnica que visa ajudá-lo a habituar-se a improvisar e falar sobre as coisas sem nenhuma prática ou premeditação. Configure um cronometro e veja quanto tempo consegue falar sobre aquele objeto, procure neste caso estar atento também às filler words que usa. É consideravelmente difícil aliar estes dois fatores, especialmente quando o objeto é algo mundano como uma caneta ou uma peça de fruta.

Faça o seu discurso para uma criança

Este exercício permite praticar formas de transmitir a sua ideia da forma mais simples possível. As crianças têm muito menos experiência no mundo real do que os adultos e precisam de ideias simplificadas, embora simplifique seu discurso, na verdade acabará com um que carrega mais significado.

Observe grandes oradores

Os grandes oradores normalmente dominam diversas competências associadas ao ato de falar em público, ao observar e analisar discursos destes terá também uma forma de adquirir conhecimento e de perceber como os melhores se comportam em diversas situações, com diversos temas e para diversos públicos. As tão afamadas TEDx Talks podem ser um bom ponto de partida para encontrar discursos e oradores cativantes.



 Feedback



Praticar o Discurso

Não memorize textualmente o seu discurso

Caso memorize cada palavra do seu discurso, provavelmente ao realizá-lo parecerá robótico. Pior, isso pode fazer com que se atrapalhe ao encontrar as suas palavras porque a tendência é esquecê-las, as famosas e temidas “brancas”. Em vez disso, memorize a essência do que quer dizer e pratique expressando-se espontaneamente.

Referências

9 Killer Public Speaking Exercises You Can Do At Home | Space4speaking.com. (2021, dezembro 12). <https://space4speaking.com/9-killer-public-speaking-exercises-at-home/>

Alton, L. (2015, outubro 6). Use These 7 Exercises to Become a Public Speaking Pro. Inc.Com. <https://www.inc.com/larry-alton/7-public-speaking-exercises-to-perfect-your-pitch.html>

Public Speaking Exercises You Can Do at Home. (sem data). Best Speech Topics. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.best-speech-topics.com/public-speaking-exercises.html>

Public speaking exercises—The top 10 essentials. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.write-out-loud.com/public-speaking-exercises.html>

Ten Public Speaking Exercises to Help You to Practice for Presentations. (2022, março 9). SpeakerHub. <https://speakerhub.com/skillcamp/ten-public-speaking-exercises-help-you-practice-presentations>

Treinar oratória e apresentar-se bem é difícil? Veja como melhorar! (2022, agosto 4). Descomplica. <https://descomplica.com.br/blog/5-tecnicas-de-oratoria-para-falar-melhor-em-publico/>





PREPARAÇÃO

**Lidar com Medo e Ansiedade
de Falar em Público**



2023

Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público



O medo e a ansiedade são fatores muito associados a situações relacionadas com a comunicação em público. Foi realizado um estudo em 2015, no Reino Unido, pelo Sunday Times que contou com a participação de 3 mil pessoas, onde 41% dos inquiridos afirmaram ter este medo.

O medo de falar em público ganha até mesmo do medo de ter de lidar com problemas financeiros, que é de 22%, e do medo da morte, que é de 19%. Adiante explica-se em que consiste o medo e a ansiedade de falar em público, os principais sintomas e como controlar e superar esta adversidade.



(clica para assistir ao Video)



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público

Em muitas situações, é normal sentirmos medo. Principalmente se sabemos que vamos passar por uma situação de pressão, seja no trabalho ou na nossa vida pessoal.

Porém, para muitas pessoas, o medo de falar em público vai além de uma situação casual e passageira, e passa a tornar-se um sério problema. O simples facto de imaginar que algo possa dar errado, durante uma apresentação em público, já é motivo de pânico.

Nessa situação, o medo passa a transformar-se em Glossofobia, uma situação mais séria, quando a pessoa não consegue comunicar normalmente, mesmo em pequenos grupos.

Os principais sintomas da Glossofobia são:

- Ansiedade incontrolável antes de falar em público;
- A pessoa sente-se fisicamente desconfortável e passa a sentir náuseas e pânico;
- Aumento da frequência cardíaca;
- Aumento da pressão arterial;
- Dilatação das pupilas;
- Aumento da transpiração, entre outras manifestações físicas.

A amígdala cerebral é responsável por identificar as ameaças do ambiente que nos rodeia. Dessa forma, dependendo do nível do perigo, ela dispara alarmes que são reações físicas, como mãos trémulas, boca seca, respiração ofegante, coração acelerado, náuseas etc...



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público

Isto explica melhor as reações físicas que algumas pessoas sentem quando precisam encarar uma audiência numa apresentação. O cérebro simplesmente considera que encarar essa situação é o mesmo que estar a correr um grande perigo que coloca a sua vida em risco.

Nas pesquisas e estudos sobre o medo e ansiedade de falar em público, foram identificadas várias causas indutoras desse estado. Sendo estas:

Medo de falhar em público

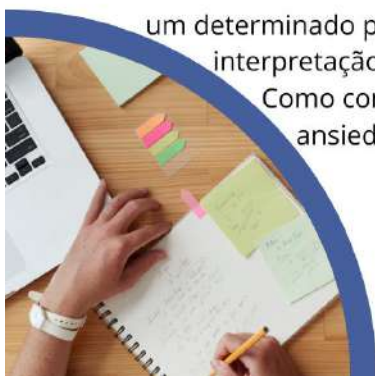
Falar em público coloca-nos em contacto com medos universalmente humanos, sendo um deles o julgamento alheio, que tende a deixar as pessoas nervosas. Aquele pensamento de: o que será que vão pensar de mim? Afinal, já parou para pensar como levamos apenas alguns segundos para julgar uma pessoa?

Muitas vezes, sem nem darmos a oportunidade do outro falar e mostrar quem é, já criamos certos julgamentos de acordo com a maneira como se veste, como se expressa ou se comporta. Momentos de exposição, como uma apresentação, fazem com que as pessoas fiquem vulneráveis. O medo de falar em público, portanto, está muito associado ao medo de falhar em público. É esse receio de fazer algo que será julgado de forma negativa pela audiência.

Medo do não pertencimento

Este medo está associado à necessidade que o ser humano tem de pertencer a um grupo e se sentir compreendido pelas pessoas.

Por isso, quando o indivíduo “deixa o seu grupo” para realizar uma apresentação para um determinado público (seja este conhecido ou não), o cérebro produz uma interpretação desagradável de que ele não faz mais parte do seu grupo. Como consequência, pode começar a sentir todos os efeitos da ansiedade.



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público



Medo do desconhecido

É impossível prever totalmente como uma apresentação vai acontecer: quais perguntas lhe serão feitas? E se houver um problema técnico e os slides não funcionarem?

São inúmeras variáveis que podem gerar essa sensação de insegurança e medo de falar em público. Por mais que treine e se previna, nunca terá controlo total sobre o público e outros fatores que não estão nas suas mãos. Por isso, o sentimento de vulnerabilidade existe.

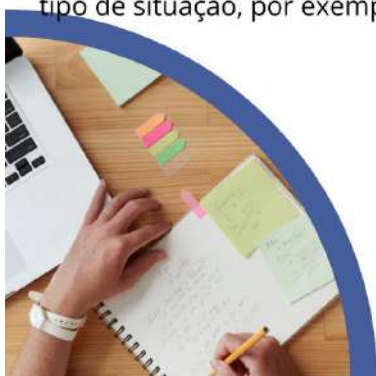
Pensamentos negativos

Os pensamentos negativos afetam alguns oradores, porque existe uma tendência para que esperem muito de si próprios e acreditam que para falar bem em público é necessário ter talento especial, maestria, habilidades essas que eles acreditam não possuir.

Quem tem pensamentos negativos antes de uma apresentação, encara o seu público como um inimigo pronto para criticar ou apontar defeitos. Sendo que, na verdade, são apenas pessoas comuns à espera para receber informações sobre determinados temas.

Falta de Prática

Quando não é comum realizar palestras e discursos em público, é normal um aumento da ansiedade. Para os mais tímidos ou aqueles com menos vivência neste tipo de situação, por exemplo, falar em público fica mais difícil.



GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público



Como identificar o medo de falar em público

Muita gente não sabe que tem medo de falar em público até subir ao palco. Por isso, saber identificar este medo, mesmo na hora de começar a preparar a apresentação em público, é muito importante.

É daquelas pessoas que se esquece do principal objetivo ao fazer uma palestra, e foca sobretudo em si e na sua postura? Essa é uma indicação de que, provavelmente, tem medo de falar em público.

Outro fator que indica medo na hora de falar com o seu público é pensar constantemente no que pode correr mal. Se só pensa no que pode acontecer de mau, como uma falha no microfone, um tombo na frente de todos, e está sempre a preparar-se para as “desgraças”, esse é um sinal claro de que algo está errado. Pior do que ter medo de que algo corra mal, é não admitir falhas na hora da sua apresentação. Procura ter controlo de tudo, e isso só aumenta a tua tensão e o nervosismo.

Técnicas para perder o medo de falar em público

Aceitação

Para superar o medo de falar em público, primeiro tem que aceitar que esse medo é normal. Quando falamos na frente das pessoas, isso coloca-nos numa posição vulnerável de nos sentirmos julgados. Como falado anteriormente a amígdala é acionada. Como resultado, experimentamos uma reação química de luta ou fuga - palpitações cardíacas, suor nas palmas das mãos, um nó no estômago, garganta seca. Esta é uma reação natural e é o mecanismo de proteção do nosso sistema nervoso.

Não há necessidade de se julgar a si mesmo ao experienciar isto, aprenda a gerir essa reação.



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público



Acalme o seu corpo

Controle a sua respiração, diminua a frequência dos seus batimentos cardíacos e tente diminuir a sua tensão muscular antes da sua apresentação em público.

Este relaxamento do corpo é importante, pois o organismo produz tensão em situações de medo. Faça isso durante a preparação do seu discurso e um pouco antes de o realizar. Vai entrar calmo e tranquilo e diminuir a sensação do medo de falar em público.

Reavalie as suas sensações sobre falar em público

Deixe de pensar de modo negativo sobre a experiência de falar ao público e torne isso uma excelente oportunidade de crescimento. Além disto, reavalie o seu ponto de vista sobre a apresentação. Não pense em como as pessoas o vão encarar, mas antes como encara cada um deles. A forma como as encarar, sendo confiante, eloquente e empático irá certamente colocá-las do seu lado durante o discurso.

Mude a sua perspectiva

Pense que está ali para oferecer aos ouvintes algo que os pode ajudar, uma história que irá transformar a vida deles. Eles não estão ali para avaliar o seu desempenho. Esteja no comando, ajude as pessoas a perceberem os benefícios de ouvir o que tem a dizer. Isso vai aumentar a sua confiança para a palestra. Pense o seguinte: eles precisam de mim, pois vou oferecer-lhes algo incrível !



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público

Foque-se no que consegue controlar

Existem muitos elementos de uma palestra bem-sucedida sobre os quais tem total controlo, como: estar bem preparado, entender quem é o seu público, ter uma linguagem corporal confiante, envolver o público, melhorar a variedade vocal...

Uma grande parte do que fará de si um grande orador é adquirir competências de comunicação. Falar em público é uma habilidade e, como qualquer outra habilidade, pode ser aprendida, praticada e aperfeiçoada. Lembre-se de que a maioria dos grandes oradores alcançou esse patamar pelo prática e experiência, não nasceu com “o dom da oratória”.



A preparação é fundamental

A preparação é fundamental para o sucesso. Quanto maior for a sua preparação, menos medo de falar em público terá. Mesmo que algo não corra dentro do previsto, se estiver bem preparado, vai conseguir sair-se muito bem, pois terá as informações necessárias para contornar a situação.

Pense primeiro no público

Quando começar a preparar uma apresentação, pense no seu público primeiro, o erro que todos cometemos é começar pelo tema. Isso coloca-nos imediatamente dentro dos detalhes - e torna mais difícil quebrar a barreira entre nós e os outros.



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público

Em vez disso, comece com o público. Antes de mergulhar nas informações, pergunte-se: Quem estará na sala? Porque razão estão lá? O que precisam? Seja específico nas suas respostas. Identifique as necessidades do público, tanto faladas quanto não faladas e crie uma mensagem que atenda diretamente a essas necessidades.



Antes de falar, reoriente o seu cérebro

O pico do nervosismo é nos momentos antes de começar a sua apresentação. Este é o momento em que seu cérebro lhe diz: "Toda a gente me está a julgar. E se eu falhar?". É exatamente nesse momento que pode reorientar seu cérebro. Lembre-se de que está ali para ajudar o seu público. Seja firme com seu cérebro. Diga a si mesmo: "Esta apresentação não é sobre mim. Trata-se de ajudar o meu público." Com o tempo (geralmente entre quatro e seis apresentações), o seu cérebro começará a entender e ficará menos nervoso.

Estabeleça contato visual

Um dos maiores erros que cometemos é falar com as pessoas como um grupo. Examinamos a sala - tentando olhar para todos ao mesmo tempo - e acabamos por não conectar com ninguém.

Na realidade, cada pessoa na sala está a ouvi-lo como um indivíduo. Portanto, a melhor maneira de se conectar com o seu público é falar com ele como indivíduos. Fazendo contacto visual sustentado com uma pessoa por pensamento/frase. Concentrando-se numa pessoa de cada vez, faz com que cada pessoa na sala sinta que está a falar apenas com ela.



Lidar com Medo e Ansiedade de Falar em Público

Uma vez que estamos habituados a scanear a sala, fazer contacto visual direto pode ser desconfortável no início. No entanto, à medida que pratica mais, ficará menos nervoso. É muito mais fácil (e mais eficaz) ter uma série de conversas individuais do que falar com todos ao mesmo tempo.



“A prática leva à perfeição”

A experiência pode acabar com o seu medo de falar em público. Quanto mais falar, em diversos contextos, sobre diversos temas e para diferentes públicos melhor será. A cada discurso melhora as suas habilidades, avalia o que não correu bem e tem a chance de melhorar na vez seguinte. Por isso, procure oportunidades para treinar a sua oratória como dar formações, palestras sobre temas, ou juntar-se a nós aqui no MySpeech.



Referências :

Por que temos medo de falar em público e como superá-lo? | LinkedIn. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.linkedin.com/pulse/por-que-temos-medo-de-falar-em-p%C3%BAblico-e-como-super%C3%A1-lo-eduardo-adas/?originalSubdomain=pt>

Gershman, S. (2019, setembro 17). To Overcome Your Fear of Public Speaking, Stop Thinking About Yourself. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2019/09/to-overcome-your-fear-of-public-speaking-stop-thinking-about-yourself>

Marketing. (2020, outubro 30). Medo de falar em público: O que é e como superar. Blog Smartalk. <https://smartalk.com.br/blog/medo-de-falar-em-publico/>

Maslovskaya, S. (sem data). Council Post: How To Conquer Your Fear Of Public Speaking: Five Unique Steps. Forbes. Obtido 19 de março de 2023,

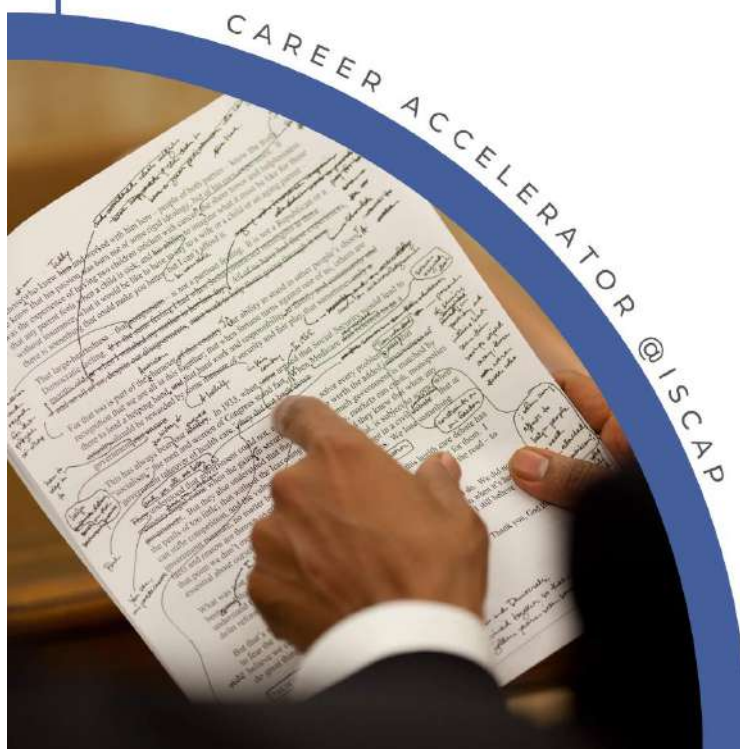
<https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/11/07/how-to-conquer-your-fear-of-public-speaking-five-unique-steps/>





DISCURSO

Tipos de Discurso



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Tipos de Discurso

Existem diversos tipos de discurso, dependendo do contexto em que são aplicados e do público alvo a quem se destinam. Conhecer e dominar cada um destes estilos de discurso, torna o orador mais versátil e capaz de transmitir a sua mensagem da forma mais adequada às exigências do momento. Adiante seguem-se informações sobre as diversas tipologias de discurso existentes.



Discurso Informativo

O propósito de um discurso informativo é simplificar teorias complexas em ideias mais simples, mais fáceis de digerir e menos ambíguas; por outras palavras, transmitir informações com precisão. O discurso informativo não se relaciona com as emoções do público, depende mais de factos, estudos e estatísticas.

Alguns exemplos de discursos informativos são discursos proferidos por membros da equipa numa reunião, numa palestra ou uma aula de um professor.

Discurso demonstrativo

Um discurso demonstrativo é o tipo de discurso cujo objetivo é demonstrar como algo funciona ou como fazer uma determinada coisa. Um discurso demonstrativo faz uso de recursos visuais e/ou demonstrações físicas junto com a informação fornecida.

Ao contrário dos discursos informativos, que tratam do conceito teórico, os discursos demonstrativos abordam o tema com uma visão mais prática. Por exemplo, professores que explicam como resolver equações matemáticas, chefs que descrevem como preparar uma receita...



Tipos de Discurso

Discurso persuasivo

Diz-se que um discurso é persuasivo se o orador tenta provar porque o seu ponto de vista está certo e, por extensão, persuadir o público a abraçar esse ponto de vista.

Os discursos persuasivos diferem de outros tipos de discurso no sentido de que podem falhar ou ter sucesso em alcançar seu propósito. Discursos persuasivos podem ser lógicos, usando a ajuda de factos ou evidências (como o argumento de um advogado em tribunal), ou podem usar gatilhos emocionais para despertar sentimentos específicos na audiência. Ao fazer um discurso persuasivo, deve certificar-se de dedicar um tempo para elaborar a sua mensagem:

- Comece com a parte mais interessante.
- Adapte a sua mensagem ao seu público.
- Pense no que o seu público quer ouvir.

Um grande exemplo de palestras persuasivas são as palestras TED/TEDx, porque grande parte dessas palestras trata da divulgação de vários tópicos importantes.

Discurso Motivacional

Um discurso motivacional é um tipo especial de discurso persuasivo, em que o orador incentiva o público a procurar o seu próprio bem-estar.

Ao injetar confiança no público, o palestrante é capaz de orientá-lo para alcançar os seus objetivos. Um discurso motivacional depende mais de emoções estimulantes do que da persuasão com lógica.



Tipos de Discurso

Enquanto os empregadores ou gestores fazem esse tipo de discurso para motivar os seus funcionários a ter um melhor desempenho no local de trabalho, os treinadores fazem esse tipo de discurso para inspirar a sua equipa a ter um melhor desempenho.



Discurso Cerimonial

O discurso cerimonial aplica-se quando faz um discurso numa ocasião especial. Por exemplo, um discurso de formatura ou uma festa de escritório. Esses tipos de discurso geralmente envolvem uma conexão pessoal ou emocional com as pessoas com quem fala.

As chaves para um discurso cerimonial incluem:

- Toque pessoal - Ao fazer um discurso cerimonial, procure ter um toque pessoal. Isso significa incluir uma história que acompanha o que ou de quem está a falar.
- Foco na ocasião - Um discurso cerimonial precisa atender à ocasião. Este não é o momento de mencionar nada além de quem ou do que está a ser comemorado.
- Brevidade - Para aqueles que não gostam de se levantar na frente de uma multidão e falar, o discurso cerimonial pode ser o mais adequado. Isto porque, de um modo geral, o discurso cerimonial costuma ser breve.



Tipos de Discurso

Discurso de entretenimento

Discursos de entretenimento visam divertir uma multidão de pessoas. Frequentemente menos formais e mais curtos do que os discursos tradicionais, os discursos de entretenimento comunicam emoções em vez de dar ao público factos e números. Em vez disso geralmente incluem humor ou histórias engraçadas.

Um exemplo de discurso de entretenimento inclui o discurso de um padrinho num casamento.

Discurso de debate

Os discursos de debate referem-se a um tipo de discurso que geralmente segue um determinado conjunto de regras e ocorre durante um evento de debate. Durante um debate, todos os lados têm a mesma quantidade de tempo para falar em nome da sua opinião ou ponto de vista.

Embora um discurso de debate geralmente use a mesma mecânica de um discurso persuasivo e inclua muitos números estatísticos para ajudar a apoiar uma afirmação, é diferente de um discurso persuasivo. Por exemplo, em vez de tentar convencer alguém a aderir a um determinado lado como num discurso persuasivo, os discursos de debate visam justificar uma opinião sobre um determinado assunto.

Discurso de Pitch

Os discursos de apresentação tentam obter apoio ou aprovação para uma ideia, produto ou solução. Por exemplo, se for um vendedor, pode tentar vender um novo produto a um cliente. Os discursos de pitch também podem fazer parte de uma apresentação maior, como um pitch de uma ideia para os seus colegas de escritório onde procura envolvê-los com uma ideia ou abordagem específica.



Tipos de Discurso



Referências

4 Types Of Public Speaking | LinkedIn. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.linkedin.com/pulse/4-types-public-speaking-jessica-chen-keynote-speaker/>

13 Main Types of Speeches (With Examples and Tips). (sem data). Indeed Career Guide. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/types-of-speeches>

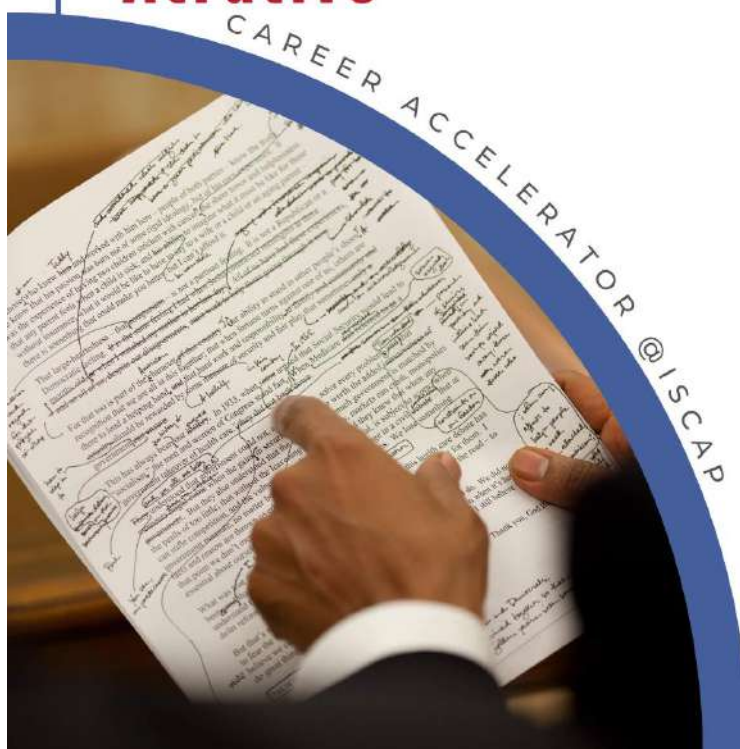
Marketing. (2021, abril 29). 11 Tipos de Discurso que você pode usar para se Comunicar Melhor. Blog Smartalk. <https://smartalk.com.br/blog/10-tipos-de-discurso/>





DISCURSO

Redigir um Discurso Atrativo



2023

Redigir um Discurso Atrativo

Redigir o discurso ideal é um dos momentos mais importantes de uma apresentação, e como tal, também dos mais desconcertantes. Adiante explica-se de que forma pode construir o seu discurso e quais os passos a seguir para que este seja impactante e transmita a sua mensagem de forma eximia.



Conheça o propósito

O que está a tentar alcançar com o seu discurso? Educar, inspirar, entreter, argumentar um ponto? Os seus objetivos ditarão o tom e a estrutura e resultarão em discursos diferentes.

Conheça o seu público

O seu discurso deve ser adaptado para o seu público, tanto em termos de ideias quanto de linguagem. Se estiver a falar numa convenção científica, não precisa de explicar conceitos científicos básicos, se estiver a falar para uma plateia de CEOs, não deve usar a mesma linguagem que usa num bar ou num contexto mais informal.

Conheça a duração do seu discurso

Não é bom nem decepcionar, nem sobrecarregar o público. Dez minutos podem ser muito curtos para o seu discurso principal, mas provavelmente são muito longos para o seu discurso de padrinho. Não deixe as coisas ao acaso. O seu processo de escrita será muito mais fácil se tiver sempre em mente a duração esperada do seu discurso.



Redigir um Discurso Atrativo

Escreva, reveja, pratique, reveja, pratique...:

O discurso "Eu tenho um sonho" de Martin Luther King não foi escrito num dia. Dê a si próprio o tempo necessário para praticar e trabalhar em vários rascunhos. Não espere acertar tudo na primeira tentativa.

Antes de começar a elaborar o seu discurso, procure responder às seguintes questões:

Porquê?

- O que quero alcançar?
- Quando eu conseguir isso, o que isso fará por mim?
- Porque estou a discursar?
- Qual é o objetivo deste discurso?

Quem?

- Quem é o público e quem é que ele representa?
- Quem é que represento?
- O que é que sei sobre o público? (cultura, idioma, nível de especialização)
- Quanta influência tem o público?

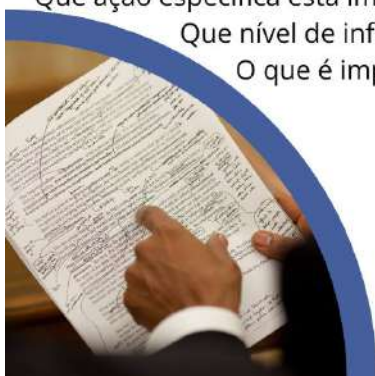
O que?

Qual é a mensagem principal e os pontos-chave?

Que ação específica está implícita?

Que nível de informação devo incluir?

O que é importante para o público?



Redigir um Discurso Atrativo

Como construir um discurso step-by-step

Passo 1: Escreva a estrutura do seu discurso. Quais são as ideias principais para cada secção?

Passo 2: Desenvolva as ideias principais no seu esboço. Não se preocupe em encontrar as palavras perfeitas. Basta deixar a sua criatividade fluir.

Passo 3: Edite e aperfeiçoe o que escreveu até ter um primeiro rascunho coeso do seu discurso.

Passo 4: Pratique, pratique, pratique. Quanto mais praticar o seu discurso, mais descobrirá quais as secções que precisam ser retrabalhadas, quais transições devem ser melhoradas e quais frases são difíceis de dizer. Também descobrirá se o seu discurso está dentro do tempo estipulado.

Passo 5: Atualize, pratique e reveja o seu discurso até que ele tenha um ótimo fluxo e sinta que está pronto para cumprir o seu propósito.

Estruturação do Discurso

O público espera duas coisas de um orador: um caminho e um destino. Ele quer saber para onde está a ir e porquê. Portanto, defina a expectativa sobre o tema do discurso. Ao escrever e rever, concentre-se em estruturar e simplificar. Remova tudo o que for estranho, contraditório ou confuso. Lembre-se: se algo que quer dizer não ajudar a transmitir sua mensagem principal, descarte isso. A estrutura mais comum de qualquer discurso consiste numa Introdução (Abertura), Desenvolvimento (Pontos abordados e explicação) e uma Conclusão (Encerramento). A seguir apresenta-se esta mesma estrutura de forma esquemática



Redigir um Discurso Atrativo

Abertura

Desenvolvimento

- **Ponto principal**
 - Explicação 1
 - Explicação 2
 - Explicação 3
- **Ponto Secundário (Opcional: suporta o ponto principal)**
 - Explicação 1
 - Explicação 2
 - Explicação 3
- **Ponto Terciário (Opcional: suporta o ponto secundário e principal)**
 - Explicação 1
 - Explicação 2
 - Explicação 3

Encerramento

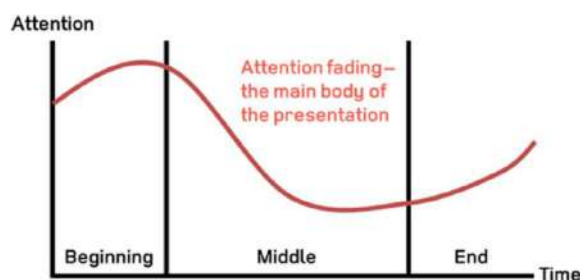


Redigir um Discurso Atrativo



Tempo de Atenção do Público

Os estudos científicos mostram que o tempo de atenção é maior no início de um discurso, reduz consideravelmente no meio do discurso e aumenta novamente no final, quando o público sabe que está prestes a terminar.

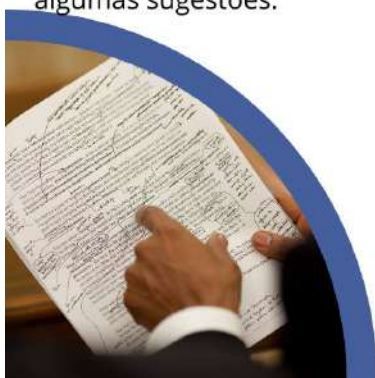


Abertura

Todo o bom discurso começa com uma boa abertura/introdução. Para que esta seja realmente boa e efetiva é necessário que preencha alguns requisitos, nomeadamente:

- Prender a atenção do público;
- Deixar claro o tópico central que vai ser abordado tratado;
- Fornecer uma breve visão geral da apresentação.

Para que consiga realizar de forma efetiva cada um destes pontos seguem-se algumas sugestões.



Redigir um Discurso Atrativo

Cite outra pessoa

Abrir a sua apresentação com uma citação relevante pode ajudar a definir todo o tom para o resto do seu discurso.

Porém, ao fazer a citação, há duas coisas que não podem faltar: Citar a fonte da frase e conecta-la ao tema central da apresentação. As citações podem ser usadas num tom mais sério por exemplo, o presidente de uma empresa pode falar sobre grandes mudanças dentro da sua organização, citando a famosa frase de Franklin Roosevelt dita durante a Grande Depressão, para acalmar a nação: “A única coisa que temos a temer é o próprio medo.”

Por outro lado, se pretender um tom mais em jeito de brincadeira pode citar, por exemplo o escritor norte-americano Mark Twain: “Geralmente, levo mais de três semanas para preparar um bom discurso de improviso.”

As citações irão depender do estilo do público e do momento em que o apresentador está. Não force demais, nem adote um tom de voz ou de linguagem que não se adeque ao público.

Utilize o humor

Um toque de humor é uma ótima maneira de quebrar o gelo com a plateia, aliviar a tensão e conectar-se com todos. A chave para que o humor resulte é a piada estar ligada ao tópico a ser falado. Caso contrário, servirá como uma distração e poderá desviar a atenção do público, independente do tom da piada.



Redigir um Discurso Atrativo

Conte uma história

Durante a apresentação, contar uma história é outra maneira muito boa para começar um discurso. Afinal, as histórias conectam pessoas de uma forma muito poderosa.

Contudo, assim como no caso das piadas, a sua história precisa de fazer uma ponte ou conter uma mensagem que possa ligar a introdução ao conteúdo da apresentação.

Uma boa forma de utilizar o “storytelling” é utilizando um cenário “imaginário”, mas que não é mais do que a sua história de vida. Isto deixará os participantes interessados, além de que pode fazer com que se identifiquem mais consigo.

Use uma frase impactante

Esta técnica consiste em dar uma breve declaração instigante, que irá definir o tom do tema da apresentação. Principalmente se for dito com uma voz forte, que chama a atenção e deixa o grupo pronto para ouvir o que vem a seguir. Por isso, ao iniciar o discurso, pode falar uma frase impactante e ousada, seguida de um breve silêncio, para aumentar o efeito da frase.

Neste sentido, um exemplo de uma boa forma para prender a atenção do público consiste em dizer a frase e fazer uma pausa, de até 10 segundos. Essa pausa deixará a plateia ansiosa e atenta.



Redigir um Discurso Atrativo

Faça uma pergunta retórica

Outra técnica para atrair o público é fazer uma pergunta retórica, que servirá para instigar o público. O interessante é que, ao fazer a pergunta ela seja respondida ao longo da palestra. Caso contrário, servirá apenas para confundir as pessoas. Por exemplo: Numa palestra sobre vendas e jornada do cliente, pode começar a apresentação com a seguinte fala: “Se fosse um cliente a negociar com a sua empresa, o que mais o frustraria nesse processo?”

Ao compartilhar as suas descobertas e aprendizagens sobre a jornada do cliente, poderá dizer quais são essas frustrações e o que fez para aumentar a qualidade e produtividade da sua equipa de vendas e marketing.

Cite dados estatísticos

Utilizar estatísticas surpreendentes mostrará ao público um valor imediato no seu conhecimento, deixando-os mais interessados ao longo da sua apresentação. Ajudando também a estimular o pensamento da plateia. Essa técnica funciona muito bem quando os factos relatados não são de conhecimento comum, mas, ainda assim, são relevantes e estimulantes.

Mostre um exemplo interessante sobre o tema

Descreva uma situação que ilustra o assunto do seu tópico, especialmente sobre a mensagem central. Para ser eficaz, o exemplo deve ser relevante e breve. Uma boa forma de explorar isto, é por exemplo utilizando casos breves de clientes antes e depois do uso de um produto ou serviço.



Redigir um Discurso Atrativo



Desenvolvimento

O Desenvolvimento do seu discurso é onde está a maioria das informações. O público foi apresentado ao assunto e aos motivos do discurso. Agora precisa apresentar os seus argumentos e exemplos, dados e ilustrações que reforcem/expliquem a sua mensagem principal.

Seja numa palestra inspiradora ou numa apresentação de negócios, divagar é uma maneira infalível de perder a atenção do público. Não tente compartilhar absolutamente tudo o que sabe sobre o assunto, em vez disso, escolha alguns pontos-chave para apresentar ao seu público, a melhor maneira de construir esta secção é anotar três pontos que está a tentar transmitir no seu discurso, os seus pontos principais, secundários e terciários.

Em seguida, escreva três descrições onde esclarece cada um desses pontos. As descrições devem ser simples, memoráveis e significativas. Aborde um ponto de cada vez e termine o seu pensamento antes de passar para o próximo. Construa transições claras e lógicas de uma ideia para outra.

O meio do seu discurso é onde o público começa a perder a atenção. Tenha isso em mente e certifique-se de que a sua mensagem é clara. Use imagens, piadas e perguntas retóricas para manter o público envolvido.



Redigir um Discurso Atrativo

Não sobrecarregue o público com muitos pontos. É muito mais valioso fazer bem um pequeno número de pontos, do que ter muitos pontos que não foram feitos satisfatoriamente.

Esteja a dar uma palestra inspiradora ou a realizar uma apresentação de negócios, divagar é uma maneira infalível de perder a atenção do público. Não tente compartilhar absolutamente tudo o que você sabe sobre o assunto, em vez disso, escolha alguns (dois a cinco) pontos-chave para apresentar ao seu público.

Encerramento

Semelhante à abertura, as suas declarações de encerramento devem ser impactantes, reafirmando a mensagem principal do seu discurso. O final é uma oportunidade para:

- Deixar o público com uma impressão duradoura do seu discurso
- Resumir os pontos principais
- Fornecer mais ideias e pontos de discussão para o público levar consigo
- Agradecer ao público por reservar um tempo para ouvir

Existem diversas formas de concretizar estas oportunidades, por exemplo:

Encerramento *Bookend*

Retome a sua citação de abertura e diga: "Chegamos, agora, onde começamos". Em seguida, reitere a mensagem que deseja que o seu público lembre. Assim o seu discurso apresentará uma simetria harmoniosa entre principio, meio e fim.



Redigir um Discurso Atrativo

Encerramento do Desafio

Desafie o público a aplicar o que apregooou no discurso.

Encerramento Enfatizado

Concentre-se numa palavra que faça parte de uma citação e enfatize essa palavra para ecoar o seu ponto final.

Encerramento repetitivo

Encontre uma frase e estruture-a num formato repetitivo que atinja uma cadência notória, construindo um final crescendo de um discurso motivacional.

Encerramento de título

Dê ao seu discurso um título provocativo que encapsule a sua mensagem de forma memorável. Em seguida, use o título do seu discurso como palavras finais para incitar o público a pensar mais profundamente sobre o que acabou de ouvir, reforçando o título do discurso que mencionou anteriormente. Neste caso tente escrever o final do seu discurso primeiro para construir melhor o título.



Redigir um Discurso Atrativo

Encerramento “Musical”

Peça ao público para repetir uma frase que usou várias vezes no seu discurso.

Digamos que a sua frase seja: “Juntos, podemos vencer”. Repita essa frase várias vezes. Então, pouco antes de fechar, diz: “Eu sei que todos vocês são talentosos, todos vocês são motivados. Sei que nenhum de nós pode fazer isso sozinho, mas (pausa) Juntos (pausa) podemos (pausa até que o público responda).

Encerramento do retorno

Refira-se de volta a uma história que contou em que alguma atividade não foi totalmente concluída. Em seguida, pegue nessa história e feche-a em torno do tema do seu discurso.

Encerramento de Filme

Encerre com uma referência a um filme ou série de TV que seja conhecida por parte do público.

Encerramento com Citação Famosa

Use uma citação famosa que seja conhecida por parte do Público, de algum escritor ou personalidade conhecida.



 Feedback



P. PORTO
ISCAP

GABINETE
ALUMNI E
CARREIRA

Redigir um Discurso Atrativo



Referências :

10 Ways to End Your Speech With a Bang. (2009, outubro 12). Six Minutes | A Public Speaking and Presentations Blog. <http://sixminutes.dlugan.com/10-ways-to-end-your-speech/>

How to Write a Speech to Engage your Audience. (sem data). Obtido 19 de março de 2023, de <https://virtualspeech.com/blog/how-to-write-a-speech>

If You Want to Write a Great Speech, Here's How to Do It. (2018, março 21). Here's How to Write a Perfect Speech | Grammarly. <https://www.grammarly.com/blog/how-to-write-a-speech/>

Marketing. (2020, outubro 1). Como começar uma apresentação ou discurso? Blog Smartalk. Blog Smartalk. <https://smartalk.com.br/blog/como-comecar-uma-apresentacao-ou-discurso/>

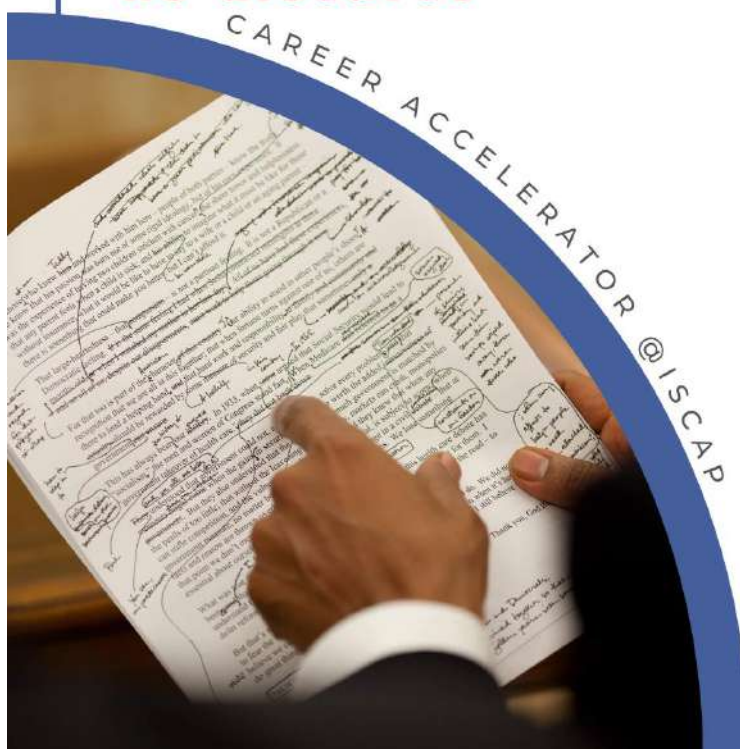
Schmitt, J. (sem data). 10 Keys To Writing A Speech. Forbes. Obtido 19 de março de 2023, de <https://www.forbes.com/sites/jeffschmitt/2013/07/16/10-keys-to-writing-a-speech/>





DISCURSO

Incorporar o Storytelling no discurso



CAREER ACCELERATOR @ISCAP

2023

Incorporar o Storytelling no discurso



O storytelling é uma importante ferramenta para transmitir a mensagem que deseja, de forma impactante e memorável. Uma boa história, e bem contada, mantém o público atento e desperto para a sua apresentação. Adiante explica-se aprofundadamente a importância do storytelling e de que forma pode aplicá-lo no seu discurso.

Usar o storytelling no discurso em público é importante por quatro razões. Primeiro, as histórias são muito mais propensas a envolver o público do que outros métodos de partilha de informação. Por exemplo, imagine que está a fazer um discurso para potenciais clientes sobre a eficácia do seu novo produto. Contar uma história emocionante sobre como o seu produto já ajudou um cliente importante será muito mais empolgante do que listar estatísticas sobre a eficácia do mesmo.

Em segundo lugar, é mais provável que as pessoas entendam um conceito se lhes contar uma história sobre como esse conceito funciona no “mundo real”. Por exemplo, imagine que está a fazer uma apresentação sobre um novo processo de vendas complicado que está a testar há algum tempo, mas que a sua equipa ainda não adotou.

Os membros da sua equipa provavelmente entenderão o novo processo muito mais rapidamente se, em vez de bombardeá-los com a teoria de como ele funciona, contar uma história sobre uma venda que fez enquanto o usava. Pode assim usar a sua história para orientá-los em cada etapa do novo processo, ilustrando como este funciona.



Incorporar o Storytelling no discurso



Em terceiro lugar, as histórias podem servir como “prova” de que as afirmações que está a fazer são legítimas. Por exemplo, se estiver a fazer um discurso de vendas que detalha a qualidade do seu novo produto ou serviço, os potenciais clientes vão querer ver provas que corroborem as suas reivindicações antes que se disponham a gastar dinheiro. Histórias da vida real sobre como o seu produto ou serviço já beneficiou os clientes fornecerão essas provas.

Por fim, as histórias podem influenciar os pensamentos e emoções do público. Estudos mostraram que quando as pessoas ouvem uma história, elas experimentam uma função cerebral idêntica à da pessoa que está a contar essa história. Por exemplo, se o contador de histórias experimenta uma função aumentada na área do cérebro dedicada à emoção, o mesmo acontece com o ouvinte. Essa conexão neurológica permite que os oradores “plante” certas ideias e emoções na mente do público.

Por exemplo, se deseja que o público se sinta entusiasmado com um novo produto, conte uma história que o deixe entusiasmado. O cérebro do público irá automaticamente imitar a emoção que sente.

Abordagem passo a passo para incorporar o Storytelling no Public Speaking

Passo 1: Preparação

Preparar a história que quer contar é um passo muito importante. Desta forma poderá construir a sua base e trabalhar na direção que deseja seguir.



Incorporar o Storytelling no discurso



1. Pessoal ou fictício

A primeira e mais importante coisa que precisa fazer antes de começar a trabalhar na sua história é decidir se será uma história pessoal – algo que aconteceu na sua vida, uma espécie de anedota ou uma história fictícia – algo que inventou para enfatizar o seu ponto de vista, também pode ser uma adaptação ou um exemplo de uma história que não seja sua, mas que o inspirou ou que quer citar, ou pode até ser uma mistura de ambos. Certifique-se de dar créditos ao autor da história, caso esta não seja sua.

2. Personagem e Enredo

Por mais que criar suspense seja bom, prender a atenção do público e fazê-lo importar-se com o que está a dizer é melhor. Existem duas maneiras de fazer com que se importem com a sua história: Personagem e Enredo

Personagem:

Pode parecer difícil, mas fazer com que o público se importe com um ser imaginário é bastante fácil. Os humanos são seres coletivos. Isto torna mais fácil para o público conectar-se com os humanos e outros personagens semelhantes a humanos (em termos de exibição de emoções) na história, simpatizar com eles e entender as suas emoções. Contando que tenha uma personagem que traga ao de cima as emoções humanas básicas e as explore ainda mais da maneira que quiser, terá um público conectado ao seu personagem.



Incorporar o Storytelling no discurso

No que diz respeito às Histórias/Anedotas Pessoais, torna-se mais fácil, uma vez que são humanos existentes e é mais fácil desenvolver as suas personalidades e características.



Enredo:

Quando se trata de um enredo de uma história, a maneira mais fácil de trabalhar consiste em:

Pensar na personagem

Quando pensamos numa personagem, não precisamos necessariamente de definir cada traço ou característica dela, apenas precisamos de mostrar uma personagem básica que cresce e se desenvolve à medida que o enredo avança.

Descobrir o que a personagem quer

Assim que descobrir o que a sua personagem quer ou por outras palavras o final da sua história, isso ajuda a definir uma direção para a sua história. Sabe para onde está a ir e agora pode conduzir a história de qualquer ponto de volta para esse final. Cabe a si decidir se deseja anunciar o final de antemão ou deixar o público descobrir conforme a história avança.



Incorporar o Storytelling no discurso



Descobrir maneiras de impedi-la de obtê-lo

Ao criar obstáculos, traz ao de cima os traços humanos dos personagens. Fará com que o público se conecte com as suas personagens, pois no final das contas, eles também estão na mesma luta. Também ajuda a tornar a história envolvente, faz com que o público invista na jornada do seu protagonista.

Também lhe dá tempo suficiente para desenvolver a sua personagem com as características que deseja destacar e instigar no público.

Esboço e Moral

Com um esboço, a história torna-se semelhante a uma reprodução de um vídeo. Cada passo é seguido por outro. A moral é algo com o qual todos estamos familiarizados. Cada discurso tem um propósito e esse propósito torna-se na moral da história.

Passo 2: Posicionamento

Posicionamento refere-se a decidir, e descobrir, onde colocar a sua história no seu discurso.

No que diz respeito ao Posicionamento pode haver dois casos:



Incorporar o Storytelling no discurso



1. A História faz parte do seu discurso.

Quando a sua história é apenas uma parte do seu discurso, precisa de ter cuidado ao posicioná-la no lugar certo.

Como pode analisar e encontrar o ponto certo?

Por comprimento

Se a sua história não for muito longa (por volta de um ou dois minutos do seu discurso), pode ser ideal colocá-la no início ou no meio do discurso. No final do seu discurso, o público tende a desconectar-se, é melhor ter uma história mais longa nesse momento, apenas para dar-lhes tempo para voltar a conectar consigo.

Por tipo

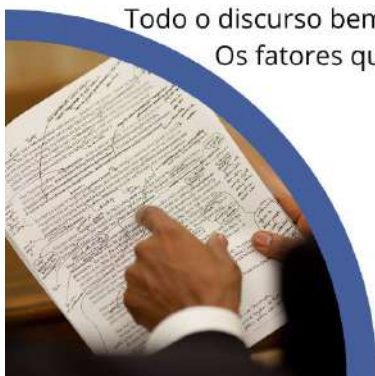
Tente encontrar um segmento do seu discurso que sincronize melhor com a sua história e trabalhe para incorporar a história no conteúdo que já preparou.

Envolver o público

Para tornar o público parte da história, pode abordá-lo com perguntas retóricas de vez em quando para ajudar a direcionar o seu ponto ou destacar uma emoção/situação específica.

Passo 3: Entrega

Todo o discurso bem escrito precisa de ser entregue com a mesma eficiência. Os fatores que mais influenciam esta eficiência na entrega são:



Incorporar o Storytelling no discurso



Modulação de Voz

Melodias e sons monótonos tendem a deixar-nos sonolentos, não importa se o assunto é interessante ou não. Mudar a sua voz de acordo com o que sente ou o que quer que o público sinta é muito importante para o manter investido na sua história/apresentação

Uma boa maneira de praticar e entender a modulação de voz é enfatizar diferentes palavras da mesma frase. Por exemplo: “Ela não disse que o matou.” Tente repetir esta frase e, a cada vez, enfatize uma palavra diferente.

Linguagem Corporal

Por mais que a sua voz possa influenciar as emoções, se o seu rosto e corpo não o demonstrarem, existe uma grande possibilidade de que a emoção não seja registada pelo público e dificulte a conexão com o mesmo.

Uso do Palco

Mover-se enquanto narra uma história é eficaz, mas precisa avaliar quando é o melhor momento para fazê-lo. Um bom lembrete é: Speak-Stay, Transition-Transportation. Significa essencialmente que, quando está a falar ou a apresentar um ponto ou momento importante da sua história, deve ficar no mesmo sítio, a única coisa em que o público se deve concentrar é no seu conteúdo. Quando transita de uma situação para outra, aí pode mover-se, desta forma consegue suavizar as suas transições.



Incorporar o Storytelling no discurso

Outra coisa a ter em mente é que pode haver situações em que pode ter a mobilidade mais limitada, menos área do palco, o microfone está preso ao pódio, está numa plataforma online ou até limitações físicas.

Nesta situação procure explorar mais a questão do tom, das transições e do ritmo, para criar uma ideia de movimento.

Como abrir/fechar um discurso com storytelling

Abrir o seu discurso

A maneira mais rápida de atrair a atenção do seu público seria começar diretamente pela história que quer contar.

Pode começar com um começo suave e uma voz forte para chamar a atenção do público ou começar no calor do momento/meio de uma ação da história que pretende contar. Isto ajuda a interromper linha de pensamento do público e muda foco deste para si.

Fechar o seu discurso

Fechar o seu discurso com a moral da história é bastante eficaz. Pode optar por fornecer diretamente a moral ou enquadrá-la de forma a permitir que o público continue a pensar sobre ela e faça as suas próprias suposições.



Incorporar o Storytelling no discurso



Referências:

Barot, H. (2021, novembro 12). Public Speech into Story: 3 Steps to telling a Captivating Story -. Frantically Speaking. <https://franticallyspeaking.com/public-speech-into-story-3-steps-to-telling-a-captivating-story/>

Sinusoid, D. (2021, março 1). The Power of Storytelling in Public Speaking. Shortform Books. <https://www.shortform.com/blog/storytelling-in-public-speaking/>



Apêndice XXVI – Modelo Genérico questionário de feedback da Informação de Suporte



The banner at the top of the form features three images: a person speaking at a podium, the 'MySpeech' logo with the tagline 'Your Speech Your Stage' and 'Our Mission', and a person wearing a VR headset.

Feedback Informação de Suporte

O presente questionário tem como objetivo receber feedback em relação à informação de suporte sobre o tema em questão.
O teu contributo é muito importante para que o programa se desenvolva e seja cada vez mais capaz de atender às tuas necessidades.

Email *

Valid email

This form is collecting emails. [Change settings](#)

Nome *

Short answer text

Sentes que a informação de suporte apresentada foi útil para desenvolver os teus conhecimentos teóricos nesta componente do Public Speaking ? *

☐ Sim

☐ Não

Justifica a resposta anterior *

Long answer text

Sentes que os conteúdos teóricos abordados tem relevância para o desenvolvimento das tuas competências práticas de comunicação em público ? *

☐ Sim

☐ Não

Justifica a resposta anterior *

Long answer text

Os vídeos presentes na informação de suporte são úteis para o desenvolvimento do teu conhecimento e competências práticas de comunicação em público ? *

☐ Sim

☐ Não

Justifica a resposta anterior *

Long answer text

Tens alguma sugestão de melhoria ou feedback adicional que gostarias de dar em relação à informação de suporte ? *

Long answer text

Apêndice XXVII – Doodle do Programa (usado para agendamento das Sessões Individuais)

Sessões Individuais Realidade Virtual MySpeech

AL

You are the organizer of the group event.

🕒

30 minutes

🌐

Portugal, Lisbon (GMT+1)

☰

As sessões Sessões Individuais Realidade Virtual estão disponíveis para agendamento todas as segundas feiras entre as 15h e as 17h, terças feiras das 18h às 20h e quartas-feiras das às 18h e às 20h. Cada participante deverá agendar 4 sessões para si, sem se sobrepor a horários seleccionados pelos colegas. As primeiras 2 sessões de cada participante deveram ser, preferencialmente, agendadas para terça ou quarta feira da respetiva semana em que tiver disponibilidade.

Preview

Edit

More ▾

Share invite

[Show less](#)

Book it

		MAY 22 MON	MAY 23 TUE	MAY 23 TUE	MAY 23 TUE	MAY 23 TUE	MAY 24 WED	MAY 24 WED
		4:30 PM 5:00 PM	6:00 PM 6:30 PM	6:30 PM 7:00 PM	7:00 PM 7:30 PM	7:30 PM 8:00 PM	8:00 PM 6:30 PM	8:00 PM 8:30 PM
Participants		1	2	2	2	1	2	1
AL Afonso Lemos You		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
AC Alexandra Cardoso		✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗
BR Bruna Ribeiro		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
SC Sofia Cardoso		✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
DM Diogo Martins		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
M Margarida		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
VC Vanda Cunha		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
DS Diana Sousa		✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
PC Pedro Coelho		✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

	MAR 28 TUE 6:00 PM 6:30 PM 1	MAR 28 TUE 6:30 PM 7:00 PM 1	MAR 28 TUE 7:00 PM 7:30 PM 1	MAR 28 TUE 7:30 PM 8:00 PM 1	MAR 29 WED 6:00 PM 6:30 PM 2	MAR 29 WED 8:00 PM 8:30 PM 1	APR 3 MON 3:00 PM 3:30 PM 1	
Participants								
AL Afonso Lemos You	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
AC Alexandra Cardoso	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
BR Bruna Ribeiro	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
SC Sofia Cardoso	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
DM Diogo Martins	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
M Margarida	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
VC Vanda Cunha	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
DS Diana Sousa	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
PC Pedro Coelho	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	
								Book it

Apêndice XXVIII – Moodle Formação (usado para partilha de conteúdos com os participantes e como depósito acessível da Informação de Suporte



NAVIGATION

Dashboard

Site home

Site pages

My courses

My Speech

Participants

Roles

Competencies

Grades

General

Apresentação do Programa

Informação de Suporte

Sessões Individuais

Sessões em Grupo

Questionários

ADMINISTRATION

Course administration

Edit settings

Turn editing on

Course completion

Users

Filters

Reports

Gradebook setup

Badges

Backup

Restore

Import

Reset

Question bank

Announcements

Apresentação do Programa

Sessão Abertura

Informação de Suporte

Ordem

Público

Preparação

Discurso

Sessões Individuais

Link Agendamento Sessões Realidade Virtual

Sessões em Grupo

Distribuição Papéis de todas as sessões de grupo

Guia Orador

Guia Avaliador

Guia Ali Counselor

Guia Avaliador Geral

Distribuição de Papéis/Cronograma Sessões de Grupo

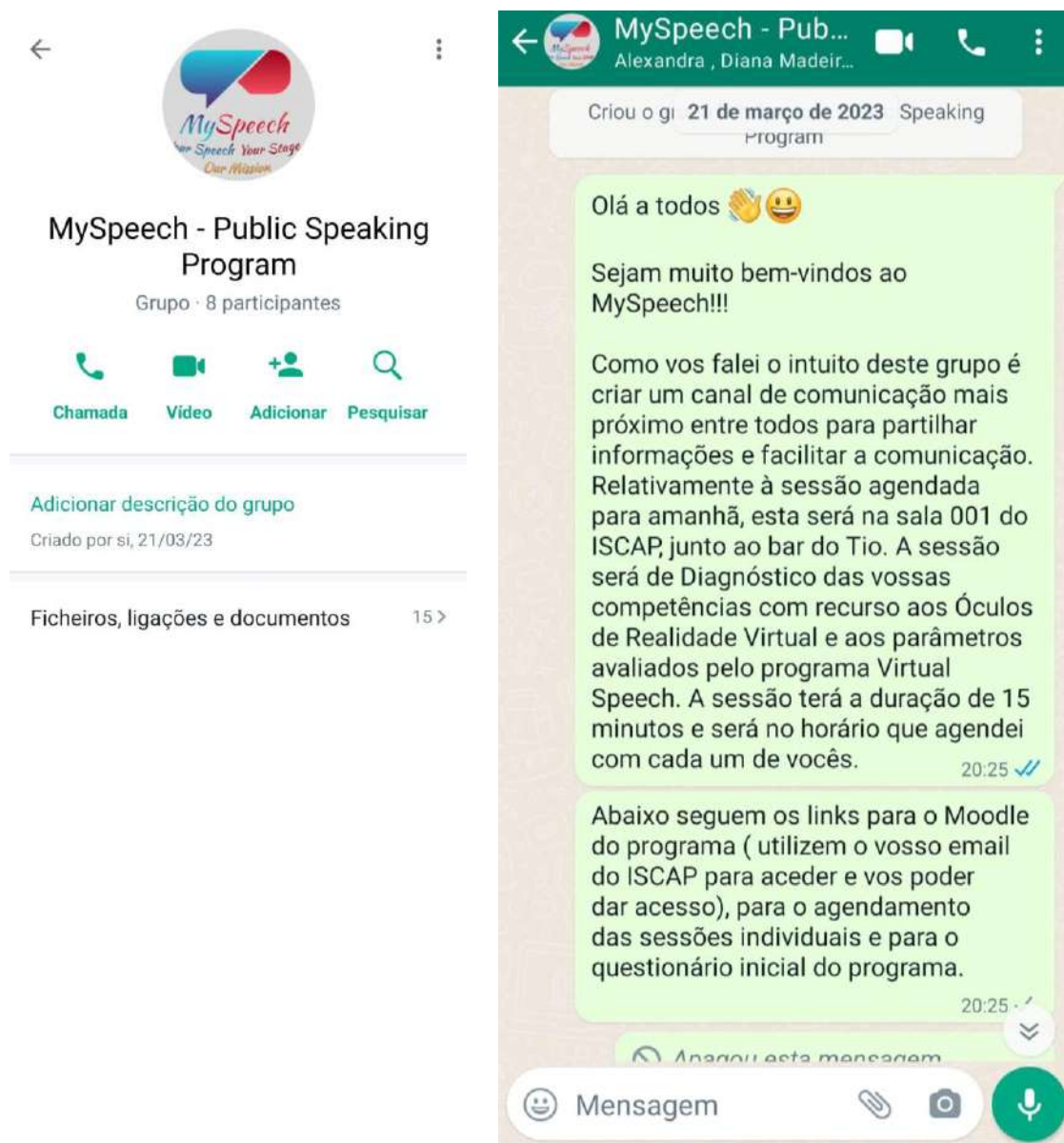
Fichas de avaliação Sessões de Grupo

Questionários

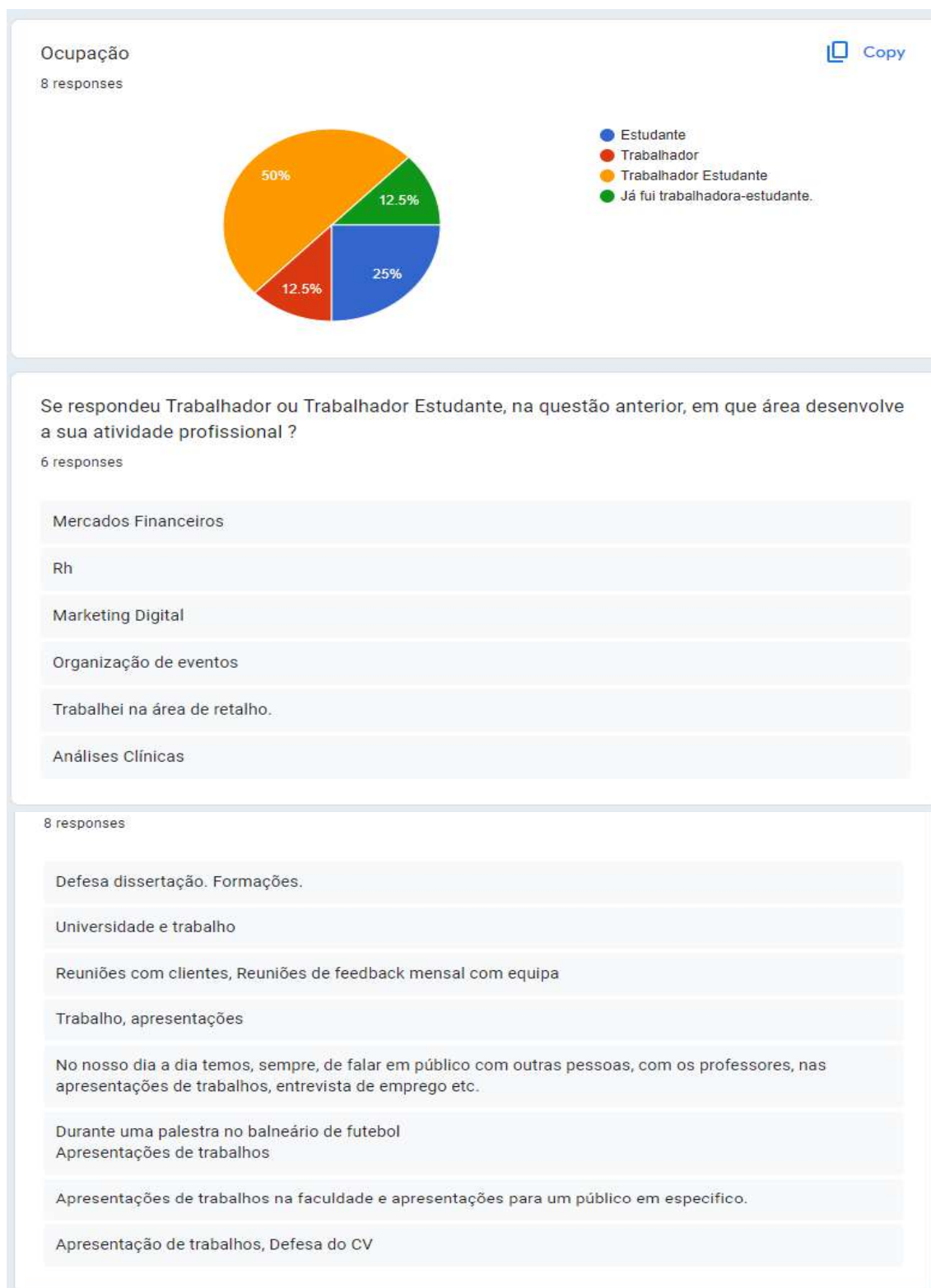
Questionário Inicial

Questionário Final

Apêndice XXIX – Modelo Grupo de WhatsApp MySpeech



Apêndice XXX – Respostas Questionário Inicial



Descreva situações (preferencialmente 2) em que tenha de falar em publico recorrentemente no seu quotidiano.

8 responses

Formações. Reuniões.

Apresentações, e reuniões

Reuniões com clientes (reuniões de performance de campanhas ou ações de marketing, reuniões de qualificação e angariação de clientes, reuniões de dados-faturação, gastos etc) , Reuniões de feedback mensal com equipa

Nas aulas

Fazer questões em aula, comunicar com as outras pessoas.

Em palestras no balneário de futebol

Apresentações na faculdade ou por vezes também tenho de contactar uma empresa/associação para atividades da AE.

Reuniões de serviço.

Descreva em algumas palavras como se costuma sentir nessas situações? (Ansioso, Preparado, etc....)

8 responses

Energético

Ansiosa, e sem Confiança

Ansiedade, nervosismo, engasgar

Ansiosa

Bastante ansiosa, nunca me sinto preparada. Acho que se a pessoa de base já é bastante ansiosa fica ainda mais ansiosa ao ter de se expor em situações perante os "outros, por assim dizer.

Costumo sentir-me um pouco ansioso

Ansiosa e medo de esquecer o que dizer.

Ansiosa, nervosa

Quais considera serem os seus principais **pontos fortes** na competência de public speaking ?
Descreva-os (Por exemplo Linguagem não verbal, contacto visual, confiança, colocação da voz etc...)

8 responses

Contacto visual e postura confiante

Linguagem não verbal

confiança e linguagem não verbal

Contacto visual

Honestamente não sei...

Considero os meus pontos fortes a capacidade de improvisação e a linguagem não verbal

Principalmente o contacto visual e a minha linguagem não verbal.

Clareza no discurso , contacto visual.

Quais considera serem os seus principais **pontos fracos** na competência de public speaking ?
Descreva-os (Por exemplo Linguagem não verbal, contacto visual, confiança, colocação da voz etc...)

8 responses

Colocação de voz, dicção e discurso monocórdios

Praticamente todos

confiança, contacto visual e linaguagem não verbal

Confiança, colocação da voz

Falta de confiança.

Considero que os meus pontos fracos são a confiança, a colocação da voz e o contacto visual

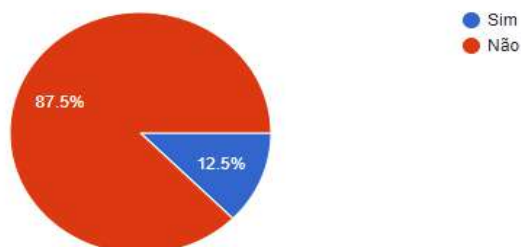
Fazer pausas para pensar no que vou dizer e acrescentar no meu dscurso.

Falta de Confiança, nervosismo, rir demasiado.

Já frequentou alguma formação/programa específico para o desenvolvimento de competências de Public Speaking ?

 Copy

8 responses



Se respondeu que sim à questão anterior, qual ? (nome, entidade, método de ensino)

1 response

Toastmasters

Como avalia a sua performance em situações de comunicação em público?

8 responses

Medianas

Péssima

média

Má

Má

Acho que posso melhorar em vários aspetos

Sinto que em geral, no momento não me sinto muito nervosa fico mais assim momentos antes. E quando já estou a discursar tento sempre ter contacto visual com todos e não me esquecer de dizer nada.

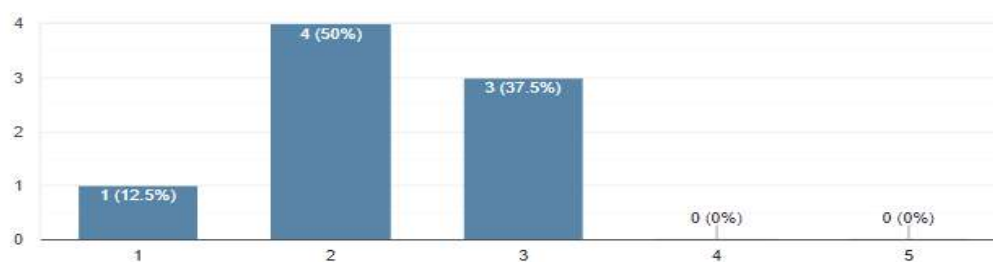
Razoavel ,

Autoavaliação de Competências de Public Speaking

Conhecimento dos diversos tipos de orador

 Copy

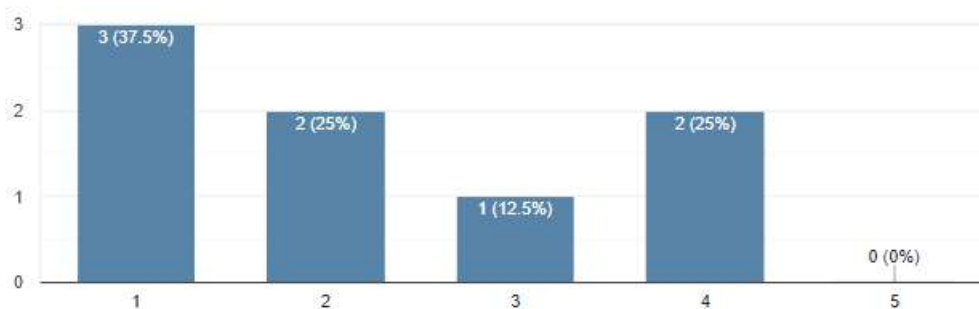
8 responses



Controlo da ansiedade de falar em público

 Copy

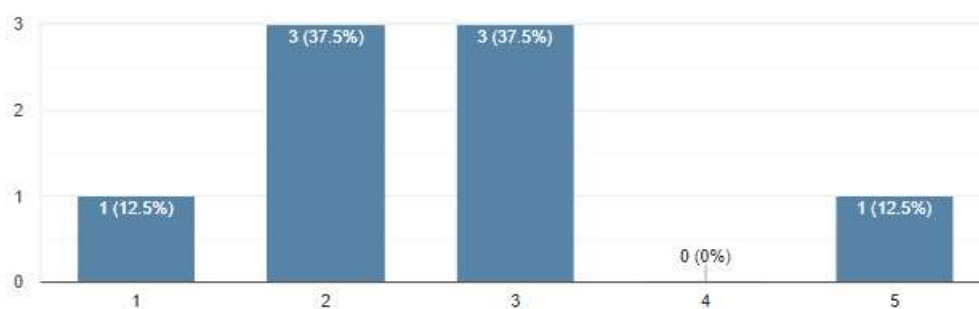
8 responses



Controlo de voz e tom

 Copy

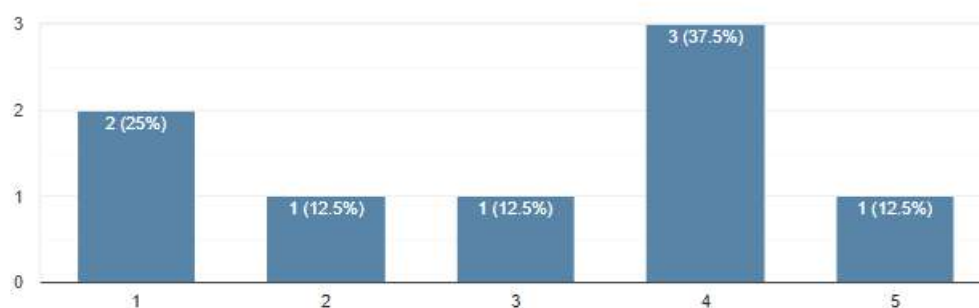
8 responses



Uso da linguagem não verbal

 Copy

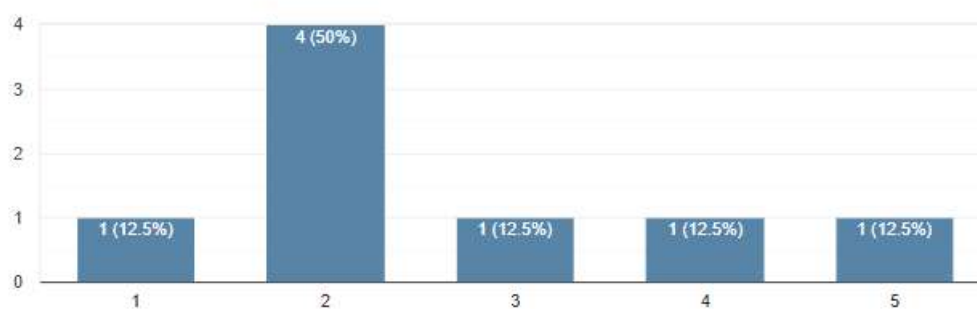
8 responses



Conhecimento dos diferentes tipos de público

 Copy

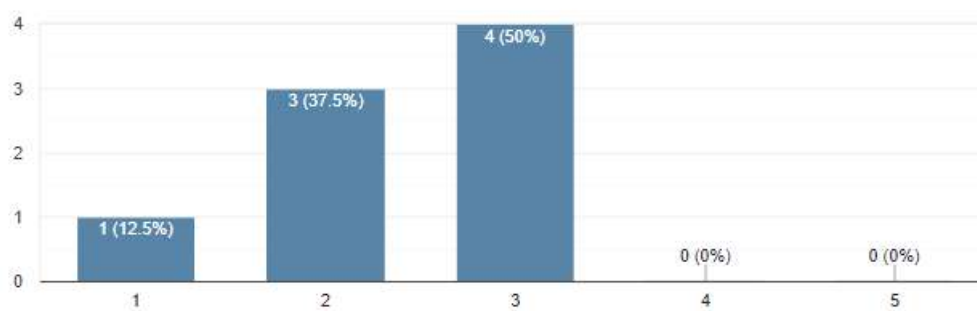
8 responses



Capacidade de antecipar e responder a questões do público

 Copy

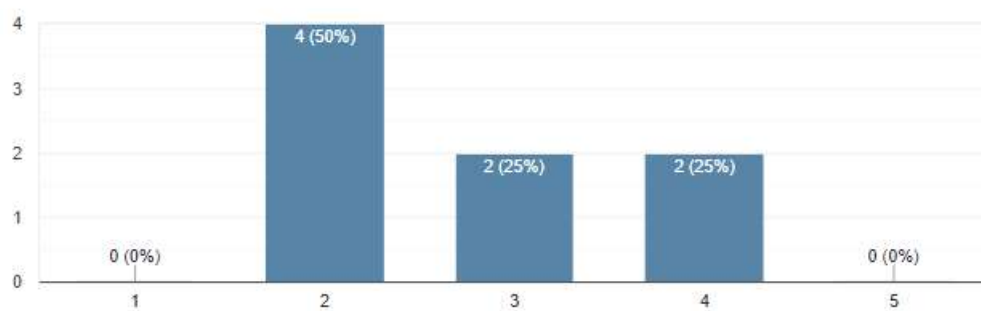
8 responses



Interação com o público

 Copy

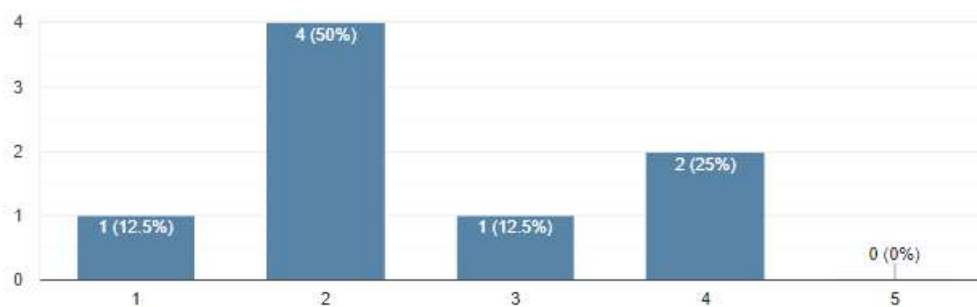
8 responses



Interpretação da linguagem corporal do público

 Copy

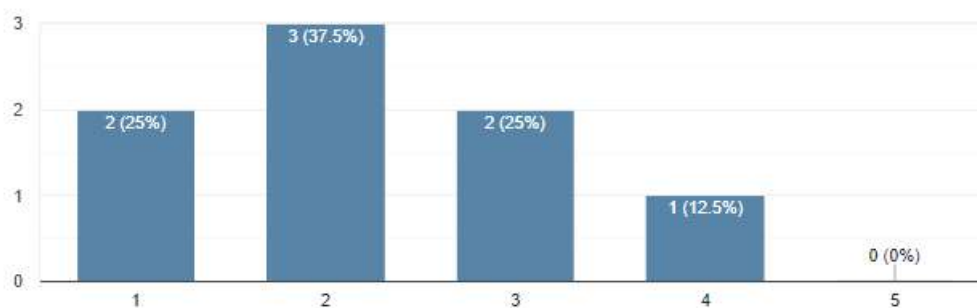
8 responses



Conhecimento dos vários tipos de discurso

 Copy

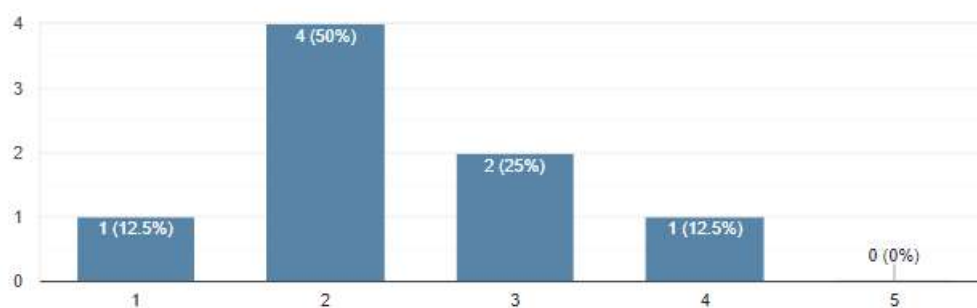
8 responses



Capacidade de redação de discurso

 Copy

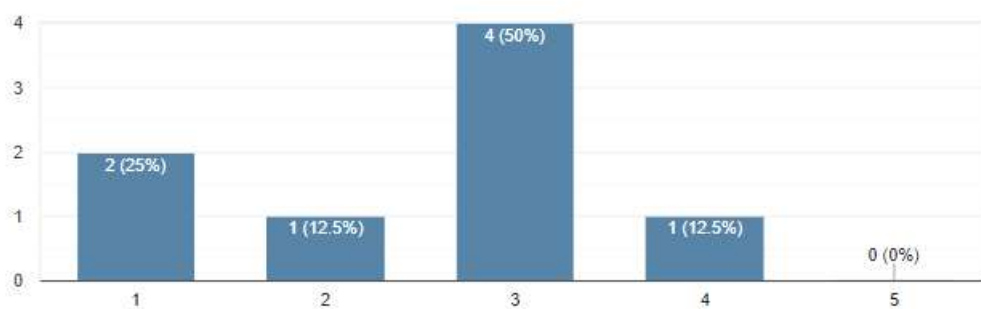
8 responses



Competências de storytelling

 Copy

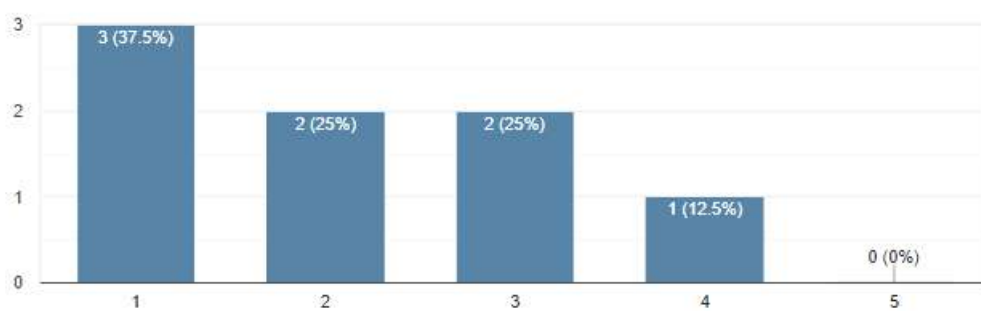
8 responses



Técnicas de preparação do discurso

 Copy

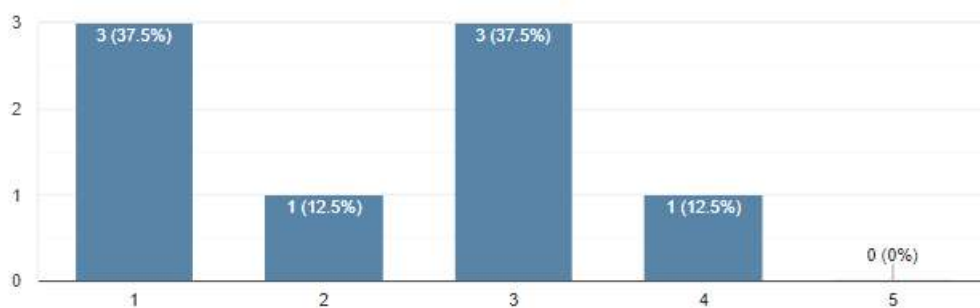
8 responses



Técnicas de prática do discurso

 Copy

8 responses

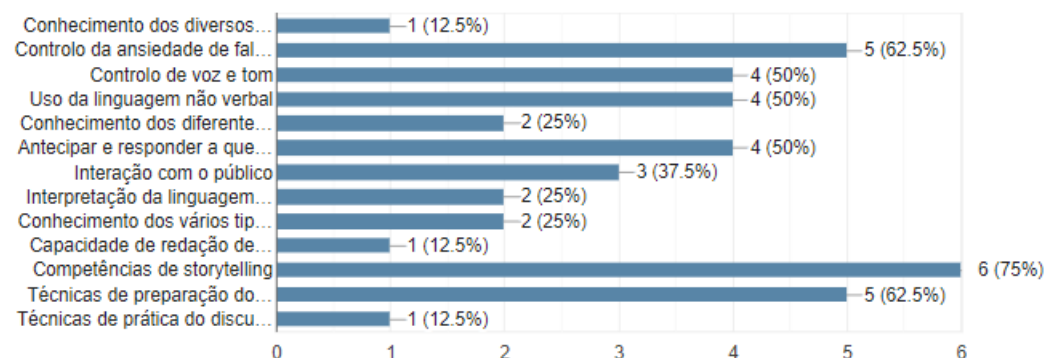


Preferências de aprendizagem

Indique os 5 principais domínios em que está à procura de desenvolver as suas competências de Public Speaking



8 responses



Expectativa com o Programa

Qual é a sua expectativa em relação ao programa?

8 responses

Bastante curioso

Boa

Tornar-me uma pessoa mais confiante na comunicação com o publico

Aprender a controlar a ansiedade enquanto estou a falar, aprender a controlar o meu tom de voz e aprender a não usar filler words no meu discurso

Acho que vai ajudar bastante pelo facto de estar a tentar me colocar numa situação, que me é desconfortável.

Espero conseguir desenvolver as minhas capacidades de comunicação e poder aplicar os conhecimentos adquiridos na minha vida pessoal e profissional

A minha expectativa em relação ao programa é evoluir na minha comunicação em público, seja em situações pontuais em que tenha de contactar com alguém ou mesmo em apresentações. Chegar ao final do programa e sentir que estou pronta para enfrentar os diversos tipos de público e cativar sempre com o meu discurso.

Aprender técnicas de controlo emocional numa apresentação.

Apêndice XXXI – Respostas Questionário Final

Sessões Individuais de Realidade Virtual

O que é que mais gostaste nas sessões individuais com recurso à Realidade Virtual?

5 responses

Ter acesso a uma maior audiência e um feedback instantâneo

Nunca tinha experimentado os óculos até ao dia da primeira sessão, foi de facto interessante e dinâmico. Todos os cenários que existem com oportunidade de nos desafiarmos parece tudo real. O que mais gostei foi sem dúvida isso, conseguir desafiar-me em vários cenários e perceber quais me sinto mais ou menos confortável. Para além disso, a vertente do feedback do programa foi importante para o meu desenvolvimento de discurso em público, na medida em que ao longo das sessões, tanto de grupo como virtuais, fui tendo mais atenção ao contacto visual equilibrado.

O treino que seria impossível na vida real

Da facilidade de comunicar em vários cenários que podem estar envolvidos no meu quotidiano.

O facto de trabalhar os pontos em que eu tinha mais dificuldade

O que é que menos gostaste nas sessões individuais com recurso à Realidade Virtual?

5 responses

Cansaço ocular

Não tenho nada apontar, foi bastante útil para o meu desenvolvimento no programa.

Alguns bugs da app

Nada a apontar.

Ao fim de algumas sessões torna-se um pouco repetitivo

Apresenta, no mínimo uma, sugestão de melhoria às sessões com Recurso à Realidade Virtual

5 responses

Nada

Na sessão de Realidade Virtual era sempre pedido para discursar duas vezes. Na segunda vez podia ser obrigatória a utilização de distrações e não se o a/o aluno/a quisesse. Assim, todos tínhamos oportunidade de ver a nossa reação nesses casos e não dizíamos logo que não, pois pode haver pessoas que não se sintam tão confortáveis e assim seria um treino "obrigatório" para elas.

Serem um pouco mais longas

O aumento de mais sessões individuais, no entanto num contexto mais alargado de formação.

Não acho que a sessão tenha algo a melhorar pois o facto de ser repetitivo tem a ver com as limitações do programa utilizado e não com a planificação da sessão em si

Na tua perspetiva, o número de sessões individuais foi adequado para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

5 responses

Sim

Sim, com o complemento da sessão final para comparar com a primeira para termos perceção daquilo que melhoramos e o que falta melhorar, sinto que foram suficientes.

Sim, embora penso que beneficiaria se fossem em maior número.

Os conteúdos e recursos utilizados em cada sessão foram do teu agrado?

5 responses

Sim

Sim, o facto de em cada sessão discursar para cenários diferentes ajudou-me a perceber onde gosto de discursar mais e, por sua vez, desafiar-me para outro tipo de cenários que me colocavam mais nervosa.

Consideras que o uso da Realidade Virtual é benéfico para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

5 responses

Sim é uma nova perspectiva que permite trabalharmos mais algumas vertentes do public speaking

Sim, muito mesmo. Por todas as razões que mencionei em cima, pelo facto de conseguir desafiar-me em diversos cenários e praticar os meus discursos antes das sessões de grupo/apresentações de trabalho na faculdade.

Bastante

Sim, na medida em que se pode treinar em vários cenários, com um número diversificado de ouvintes.

Consideras que o uso da Realidade Virtual para treino de situações de Public Speaking reduz a ansiedade no momento de efetuar apresentações em contexto real?

5 responses

Nao

Sim. Nunca fui uma pessoa que me sentisse muito ansiosa, mas sem dúvida, que nos ajuda a melhorar alguns pontos no nosso discurso, o nosso contacto visual, o nosso tom e som adequado para discursar, tudo com ajuda do feedback que o programa da Realidade Virtual fornece.

Penso que pode ajudar

Sim, melhora a segurança o que se traduz em diminuição da ansiedade.

Não considero que seja exatamente a mesma coisa, devendo ser visto como uma ferramenta de treino e não como uma substituição de uma apresentação em público

Consideras que o feedback obtido pelo programa de Realidade Virtual VirtualSpeech ajuda a evoluir as tuas competências de Public Speaking?

5 responses

Sim

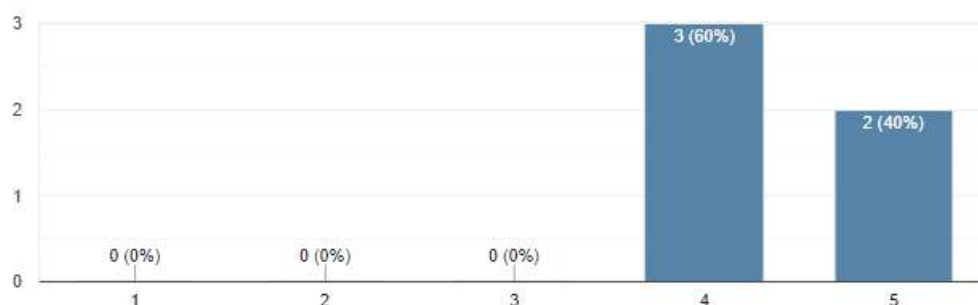
Sim, consegui ter mais atenção ao longo das sessões nos pontos negativos que me apontava.

Sim, é bom termos a percepção do que o público sente quando discursamos.

Numa escala de 0 a 5 como é que avalias a tua experiência nas sessões Individuais de Realidade Virtual ?

 Copy

5 responses



Sessões de Grupo

O que é que mais gostaste nas sessões em grupo?

5 responses

Feedback de outras pessoas, opiniões diferentes

Nas sessões de grupo o que mais gostei foi de conhecer colegas novos e de ouvi-los a falar de diversos temas e áreas, que passaram a ser do meu interesse pois muitas vezes os discursos eram muito cativantes. A discussão e debate de ideias na parte do discurso improvisado, também me desafiava a falar de temas e dar a minha opinião sem nada preparado, o que surpreendentemente gostei de o fazer. Era algo que antes me colocava ansiosa pois não tinha planeado, mas em todas as sessões consegui falar de algum tema proposto. O início das sessões eram sempre dinâmicas e engraçadas, foi algo inovador que dava um bom início à sessão.

O ambiente descontraído mas com empenho

De apresentar temas e poder assistir às apresentações dos colegas.

A interação com o grupo

O que é que menos gostaste nas sessões em grupo?

5 responses

Falta de vários elementos do grupo

Nas sessões de grupo o que menos gostei foi da assiduidade de alguns colegas, porque quebravam o planeamento das sessões, como por exemplo, os papéis distribuídos.

Horários

Da falta de compromisso de alguns colegas.

O facto de o número de membros ser muito reduzido em algumas sessões

Apresenta, no mínimo uma, sugestão de melhoria às sessões em Grupo

5 responses

Nada

Nas sessões de grupo a única que mudaria

Sessões mais cronometradas tipo toastmasters

Responsabilizar os alunos pela falta de comparência.

Incluir mais membros

Como avalias o funcionamento das sessões de grupo ?

5 responses

Bem

Toda a sessão era super bem organizada e, apesar, de algumas faltas de colegas o Afonso conseguia adaptar com a nossa ajuda para um bom e fluente funcionamento da sessão. Neste ponto, acho que fomos todos flexíveis para cobrir estas falhas que ninguém controla.

Bom para a evolução

As sessões decorreram de forma organizada e estruturada.

Acho que correram bem

O Icebreaker no início de cada sessão cumpriu o propósito de relaxar e preparar o grupo para a sessão ?

5 responses

Sim

Sim, sem dúvida, aliás lembro-me de uma vez em que estava meia em baixo e tinha que discursar nessa sessão e o ice breaker foi um momento importante pois deu-me motivação e energia para discursar. Eram momentos que faziam toda a diferença e penso que falo por todos que animava toda a sessão.

Sim, é um momento de descompressão de interação com o grupo.

Qual foi o papel que gostaste mais de assumir ao longo das sessões ? E qual o que gostaste menos ?

5 responses

Orador - mais

Ah counter - menos

O papel que gostei mais foi o de orador, pois permitia-me melhorar os meus discursos e falar para colegas que não conhecia. E era bom também pelo complemento dos avaliadores que davam a sua opinião sobre o nosso discurso e sobre a nossa maneira de estar nessas situações. A que menos gostei, foi de ah counter porque é um papel que exige bastante de atenção para contar as filler words, no entanto achei super útil este papel para percebermos que palavras dizemos com mais frequência.

Orador. Não tenho nenhum que não gostasse/ gostasse menos

Gostei de ser oradora. O que menos gostei foi o papel de filler words.

O de orador foi o papel que mais gostei. O papel que menos gostei foi o de avaliador geral

Consideras que os diferentes papéis assumidos ao longo das sessões contribuíram para desenvolver as tuas competências de Public Speaking ?

5 responses

Sim

Sim, desempenhar todos os papéis foi muito útil, tanto para dar a nossa opinião dos discursos dos outros colegas e de sugestões de melhoria, como recebe-las quando eramos oradores. Como avaliadora geral, dar a nossa opinião sobre o decorrer da sessão e, por fim, em ah counter prestar atenção ao discurso. A junção destes papéis permitiu-me desenvolver muitas competências.

Sim, sem duvida.

Consideras que o número de sessões foi adequado para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

5 responses

Sim

Acho que num futuro poderiam ser mais para ser possível trabalhar mais coisas

Sim, foram suficientes para todos desenvolvermos e ver melhorias nos nossos colegas.

Penso que dada a importância do tema: Public Speaking, em que inclui a postura, a confiança e a segurança na oralidade, deveria ser um pouco mais extenso.

Consideras que os diferentes papéis assumidos ao longo das sessões contribuíram para desenvolver as tuas competências de Public Speaking ?

5 responses

Sim

Sim, desempenhar todos os papéis foi muito útil, tanto para dar a nossa opinião dos discursos dos outros colegas e de sugestões de melhoria, como recebe-las quando eramos oradores. Como avaliadora geral, dar a nossa opinião sobre o decorrer da sessão e, por fim, em ah counter prestar atenção ao discurso. A junção destes papéis permitiu-me desenvolver muitas competências.

Sim, sem duvida.

Consideras que o número de sessões foi adequado para o desenvolvimento de competências de Public Speaking?

5 responses

Sim

Acho que num futuro poderiam ser mais para ser possível trabalhar mais coisas

Sim, foram suficientes para todos desenvolvermos e ver melhorias nos nossos colegas.

Penso que dada a importância do tema: Public Speaking, em que inclui a postura, a confiança e a segurança na oralidade, deveria ser um pouco mais extenso.

Numa escala de 0 a 5 como é que avalias a tua experiência nas sessões de grupo ?

5 responses

4

5

5, tive uma experiência muito boa e super recomendo.

Funcionamento Geral do Programa

A frequência e distribuição semanal das sessões em grupo e individuais é adequada?

5 responses

Sim

Considero que sim

Sim, sinto que foram as duas suficientes complementando-se.

O tempo estipulado para cada sessão (individual e de grupo) é adequado?

5 responses

Sim

Sim, dava sempre espaço para falar mais um bocadinho na parte final das sessões de grupo, no discurso improvisado, dando lugar a quase todos de discursar. E nas sessão individuais, conseguimos discursar duas vezes e entender bem os pontos onde melhorar sem pressa.

As instalações e os recursos utilizados foram adequados às sessões?

5 responses

Por vezes não, algum tempo perdido a tentar entrar no computador da escola etc

Sim, tanto os documentos de suporte para nos ajudar a melhorar e perceber melhor toda a envolvência de discursar em público, como o programa dos óculos da Realidade Virtual foram muito adequados para o meu desenvolvimento.

Nem por isso

Sim.

Sim

Consideras que o Moodle do programa foi uma plataforma útil e que os conteúdos nele presentes estão bem organizados ?

5 responses

Sim

Acho que poderiam optar por outra plataforma ainda que o moodle seja a plataforma da escola

Sim, tudo muito organizado e acessível a todos. Os diversos documentos de suporte foram muito úteis com o complemento dos vídeos .

Sim.

Consideras que os recursos didáticos disponibilizados na plataforma moodle foram úteis para o desenvolvimento de competências?

5 responses

Sim

Sim, todos os temas de suporte para o nosso discurso foram importantes para o meu desenvolvimento de competências. Como disse anteriormente, tinha o complemento dos vídeos o que dinamiza o documento e ajudava bastante ao ver na prática toda a teoria do documento.

Sim.

Que conteúdos gostarias de ter disponibilizados no moodle do programa, além dos já presentes?

5 responses

Nada

Acho que não teria nada acrescentar no moodle.

Penso que nenhum

Os conteúdos estavam de acordo com o programa.

De momento não me ocorre nada, pois acho que os conteúdos do moodle estão bem estruturados

Consideras que o Grupo de Whatsapp do Programa facilitou a interação e passagem de informação entre todos ?

5 responses

Sim

Sim, na passagem de informação com todos os detalhes das sessões e organização das mesmas.

Sim.

Autoavaliação

Como consideras ter evoluído a tua ansiedade em falar em público em comparação com o início do programa?

5 responses

-

Nunca fui muito ansiosa, mas sinto que evolui bastante e já me sinto mais à vontade para discursar para um público grande. Tive essa percepção quando apresentei o meu trabalho de grupo, onde não precisei de nenhum suporte de informação estava muito mais calma e serena a falar.

Não era muito ansioso, não se aplica a mim

Sinto que tive uma grande evolução na minha prestação de falar em público.

Acho que estou um pouco mais relaxado nas apresentações

Sentes que desenvolveste as tuas competências de Public Speaking graças ao programa MySpeech ?

5 responses

Sim

Em parte sim

Sim, o facto de me desafiar a discursar todas as semanas permitiu-me ter mais calma agora quando tenho de fazer algum discurso, ou mesmo quando tenho de improvisar algum tema.

Não tenho duvidas que este programa me ajudou bastante com o meu desempenho em falar em público.

Em que aspetos consideras que mais evoluíste as tuas competências de public speaking?

5 responses

Auto avaliação

Mantenho mais calma quando falo nos discursos e tenho maior expressividade ao longo do discurso.

Ter mais consciência de muletadas extras além de "hm"

Evolui na confiança e segurança no discurso.

No contacto visual e no uso de filler words

Em que aspetos consideras que ainda precisas de evoluir consideravelmente as tuas competências de public speaking?

5 responses

Filler words essencialmente

Talvez em algumas filler words como o "ahm" que ainda é muito frequente e, o papel de ah counter teve uma função fundamental nesse aspeto.

Discurso mais rápido

Manter a confiança e segurança durante mais tempo de exposição, controlar os tempos de discurso.

Na maneira de preparar a apresentação

Conseguiste aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do programa noutros contextos da tua vida pessoal e/ou profissional ? Se sim, em que contextos ?

5 responses

Sim

Sim, como referi anteriormente numa apresentação que fiz de um trabalho para a faculdade onde me senti mais calma e pronta para falar em frente dos meus colegas de turma.

Sim. Conversas mais fluídas e sem pressa

Sim, na pós graduação que estou a fazer.

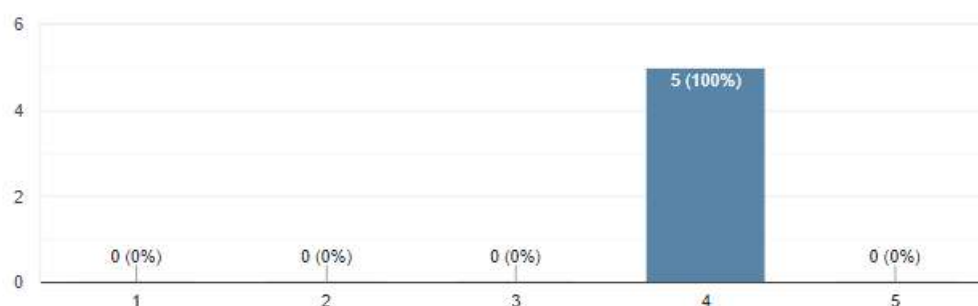
Sim, ao nível do contacto visual e nas apresentações em sala de aula

Autoavaliação de Competências de Public Speaking

 Copy

Conhecimento dos diversos tipos de orador

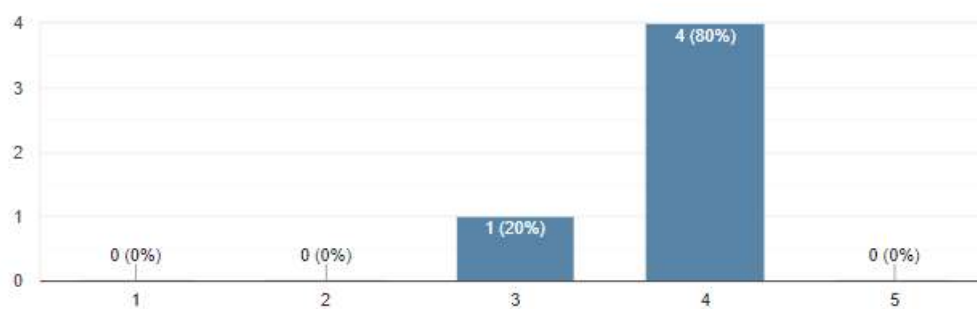
5 responses



Controlo da ansiedade de falar em público

 Copy

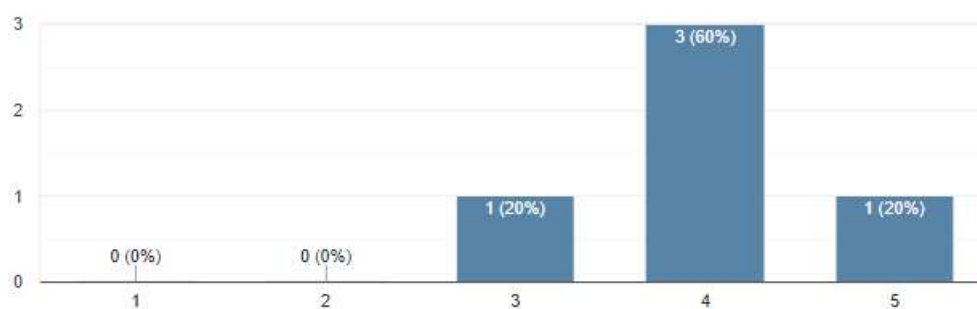
5 responses



Controlo de voz e tom

 Copy

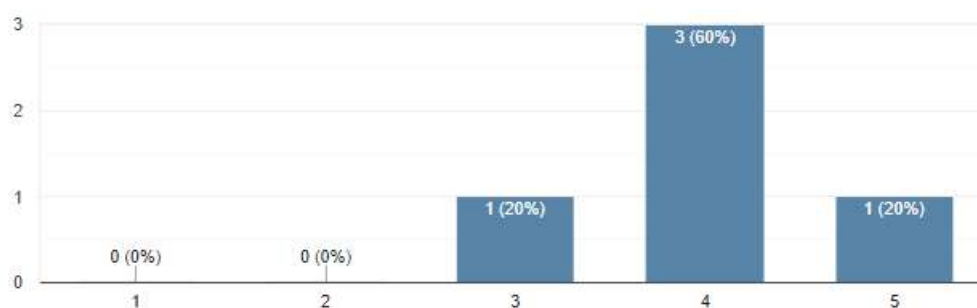
5 responses



Uso da linguagem não verbal

 Copy

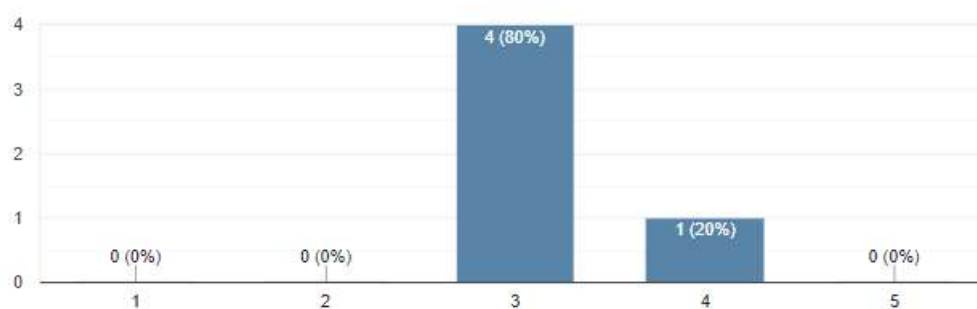
5 responses



Conhecimento dos diferentes tipos de público

 Copy

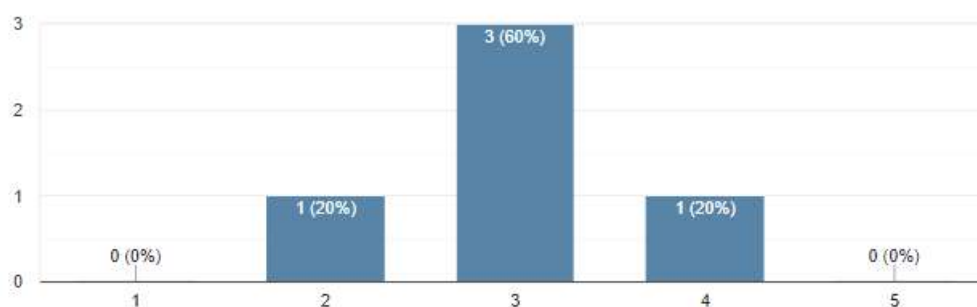
5 responses



Capacidade de antecipar e responder a questões do público

 Copy

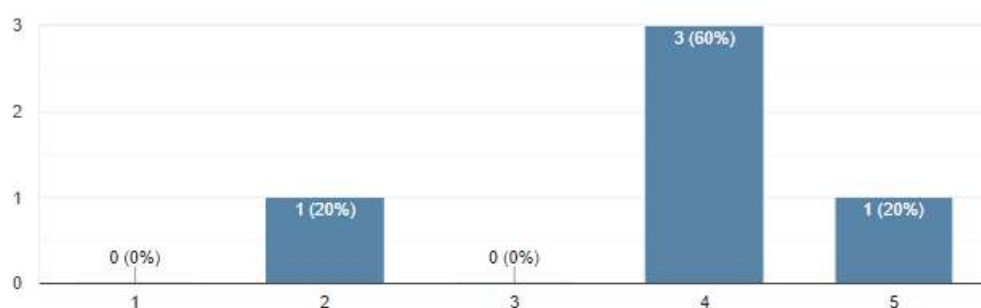
5 responses



Interação com o público

 Copy

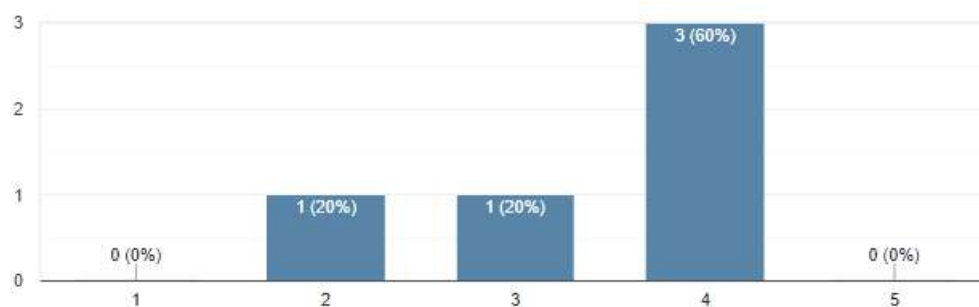
5 responses



Interpretação da linguagem corporal do público

 Copy

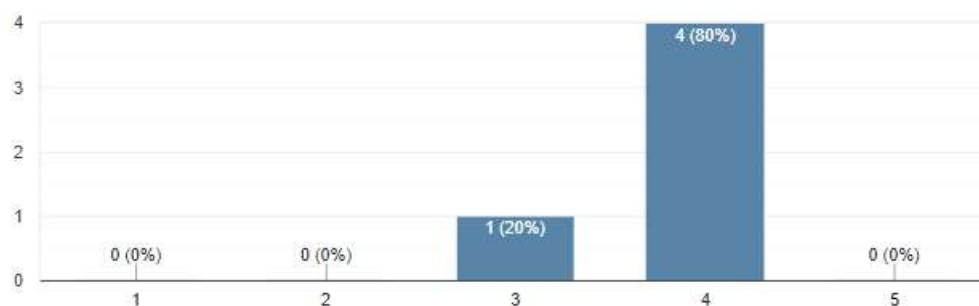
5 responses



Conhecimento dos vários tipos de discurso

 Copy

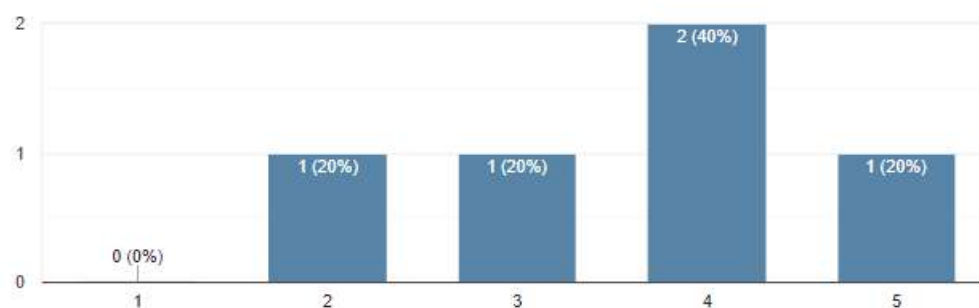
5 responses



Capacidade de redação de discurso

 Copy

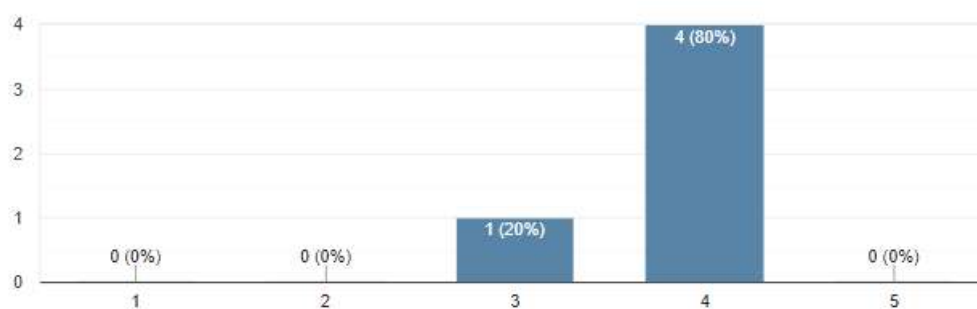
5 responses



Competências de storytelling

 Copy

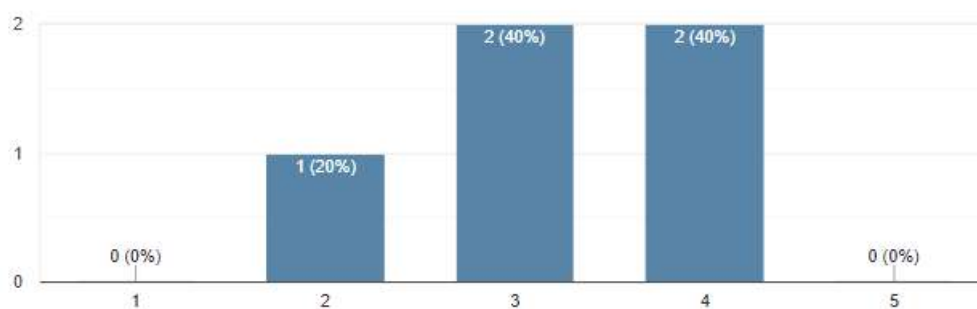
5 responses



Técnicas de preparação do discurso

 Copy

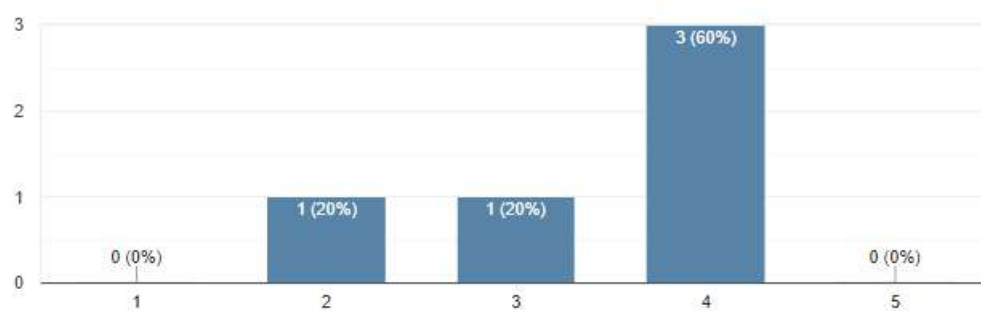
5 responses



Técnicas de prática do discurso

 Copy

5 responses



Final

O Programa MySpeech foi ao encontro das tuas expectativas?

5 responses

Sim

Sim

O programa foi sem dúvida ao encontro das minhas expectativas, permitiu-me desafiar-me e aprender mais sobre a minha comunicação assim como melhora-la em diversos aspetos.

Sim, promoveu o meu autocontrolo e confiança.

O Programa MySpeech foi impactante na tua vida ? Se sim, porquê ?

5 responses

Perceber aspetos do meu discurso que de outra forma seria difícil entender

Sim, fez parte do meu segundo semestre e era sempre uma atividade que gostava muito de ir. Nada tem haver com o meu curso mas está relacionada com uma área que gosto bastante e que sempre quis desenvolver e o programa do MySpeech ajudou-me a expandir mais conhecimentos e a fortalecer a minha comunicação.

Deu para conhecer nos pessoas e realidades, o que me fez evoluir como pessoa. Além do conhecimento que adquiri

Sim, ajudou-me a ter mais confiança e segurança quando tenho que discursar para um publico.

Sim, pois para além de ter conhecido novas pessoas permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos de public speaking o que com certeza será muito útil no futuro

Recomendarias o programa a outras pessoas interessadas em desenvolver as suas competências de public speaking ?

5 responses

Sim

Sim super recomendo por todas as competências que adquiri ao longo das sessões tanto individuais como em grupo. É uma experiência que aconselho a todos que tenham interesse nesta área e que queiram saber mais e desenvolver mais.

Recomendaria.