

A Importância da Comunicação Não-verbal – Técnicas de Expressão Corporal e Voz

Objetivos Gerais

Este Curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos, técnicas e *skill's* que lhe permita ser convincente nas suas comunicações, potenciando a sua comunicação não-verbal através da sua expressão corporal e da sua voz, conjugando de forma harmoniosa as palavras e os gestos para maximizar a mensagem que se quer passar.

Para uma comunicação eficaz não basta o que se diz, há que ter em conta a importância da comunicação não-verbal, a forma como se diz.

Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes saberão:

- Fortificar a confiança em si;
- Desenvolver uma capacidade de escuta integrada;
- Desenvolver uma linguagem corporal coerente;
- Tirar partido das emoções para uma comunicação viva e coerente;
- Perceber a importância do relaxamento corporal, de uma correta postura física e da respiração;
- Tomar consciência do seu próprio capital vocal e desenvolver novas capacidades;
- Saber aquecer o aparelho vocal, para dele tirar o melhor rendimento;
- Gerir a voz em condições difíceis: stress, intervenções de longa duração;
- Aumentar o impacto das suas comunicações orais.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais, em qualquer posição e área de atividade, que pretendem imprimir energia, flexibilidade e harmonia às suas comunicações e intervenções para melhorarem as suas comunicações, designadamente através de uma maior expressividade corporal da voz.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdos Programáticos

Módulo I – Expressão Corporal

- **Gerir Eficazmente o Stress**
 - Entender e potenciar os seus níveis de stress;
 - Preparar-se fisicamente;
 - Utilizar a energia do stress para se mobilizar, escutar e "atuar".
- **Desenvolver a Confiança**
 - A importância da autoconfiança perante uma audiência;
 - Dominar as suas apreensões e saber estar bem corporalmente;
 - Como perceber o impacto sobre os outros da sua autoconfiança.
- **Controlar e Potenciar as suas Emoções**
 - Emoções vs. Emotividade;
 - Utilizar e tirar partido das emoções na comunicação.
- **A Importância das Expressões**
 - Desenvolver a escuta ativa para criar um clima de cumplicidade;
 - Cultivar o seu potencial de empatia para estabelecer um verdadeiro contato;
 - Utilizar o humor para relativizar, dinamizar e distender.
- **As Exposições em Público – Princípios Fundamentais**
 - A importância da voz, do olhar e da postura;
 - Encontrar o lugar certo no espaço que lhe está dedicado e ganhar "presença"; sendo coerente para obter a adesão do Público.

Módulo II – A Voz

- **Tomar Conhecimento e Consciência da sua Voz**
 - Identificação das principais dificuldades sentidas pelos formandos;
 - Identificação das características da voz: o timbre, o volume, a dinâmica, a amplitude.
- **Construir e Desenvolver a Voz como um Instrumento Fundamental**
 - Relaxamento e postura corporal;
 - Respiração deficitária vs. Respiração "aliada";

- Aumento e gestão do fôlego;
 - O treino da dicção (articulação e projeção).
- **Utilizar a Voz para se Expressar e Persuadir Eficazmente**
- O papel do orador e aquilo que se espera dele;
 - A expressividade;
 - A improvisação.