

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.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

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.

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.