



## FALAR EM PÚBLICO COM TEATRO DE IMPROVISO

People Value

### DURAÇÃO:

7 Horas

### DIRIGIDO A:

Diretores, Managers, Gestores, Coordenadores/ Gestores de Equipas, e todos Colaboradores no geral.

### OBJETIVOS:

- Alavancar o Impacto das suas Apresentações, Palestras e Reuniões de Trabalho
- Estabelecer uma Comunicação mais eficiente através da sua voz, postura e expressão corporal
- Saber como Gerir e Ultrapassar o Nervosismo e o Stress

### Dinâmica do Teatro de Improviso

A Comunicação está sempre inerente no trabalho do ator. Comunica-se das mais diversas formas: com o corpo, com as palavras, com um simples gesto ou esgar.

Nesta dinâmica, o que se pretende é desenvolver um trabalho com os Formados, de modo a permitir adquirir ferramentas para explorar as diferentes formas de comunicação, comunicação essa que tem capacidade de partilhar ideias, transmitir ideias, transmitir mensagens, envolver e impactar recetores, influenciar, persuadir, de forma assertiva e deliberada.

### PROGRAMA

#### 1. Competências Chave para a Comunicação e Apresentações

- . Expressão verbal e postura corporal
- . Inteligência emocional
- . Criatividade
- . Gestão do tempo
- . Gestão do stress e do nervosismo – técnicas de relaxamento e autocontrolo

#### 2. Pré-Work – como preparar a apresentação

- . Objetivos
- . Recolha de Informação
- . Audiência/ Interlocutores
- . Contexto
- . Tempo



### **3. Comunicar com Impacto: como cativar uma audiência**

- . Uma exposição dinâmica e persuasiva
- . A apresentação “bombástica”

**VALOR:** 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor