

# soap confiança

## gerencie o medo de falar em público

Passaremos por técnicas e exercícios para maior consciência e gerenciamento das emoções e pensamentos no momento de uma apresentação em público, conquistando o chamado estado de atenção plena.

Partiremos de um processo de autoconhecimento e aprimoramento de competências por meio de técnicas para preparação emocional, promovendo a segurança e transmitindo a confiança e credibilidade em suas mensagens.

### a quem se destina

Interessados em identificar e gerenciar suas emoções em momentos onde a comunicação assertiva é decisiva.

### como funciona

- Palestra 1h e 2h - Livre
- Workshop 4h e 8h - 30 participantes

### escopo

Princípios da Comunicação de alto impacto: comunicação intra e interpessoal;

Senso de presença: evitando o estado de distração e transe;

Mindfulness – a arte de se apresentar em estado de atenção plena;

O que é emoção e quais são elas;

Preparando-se emocionalmente para apresentações (mapeamento de oportunidades e ameaças);

O corpo molda a mente: expressividade corporal para influenciar positivamente a audiência.

### benefícios

Aprender a gerenciar suas emoções diante de situações difíceis;

Compreender os processos mentais e como utilizá-los;

Tornar-se um comunicador consciente e seguro.

### formatos

- Presencial
- Online ao vivo

### estratégias práticas

Práticas de mindfulness, técnica de atenção plena para ajudar no âmbito pessoal e profissional;

Dinâmicas em grupo e simulações de momentos decisivos;

Exercícios para identificação do status de sua comunicação (ampliação da consciência);

Exercício para definição de objetivos e plano de ação com estratégias imediatas para desenvolvimento pessoal.

### importante saber

#### Faturamento

O Departamento Financeiro da SOAP enviará um aviso com o faturamento detalhado. Mediante autorização do escopo enviaremos a nota fiscal eletrônica.

#### Cancelamento/alteração de data

Em caso de cancelamento/alteração de data sem aviso prévio ou em até 15 dias úteis antes do treinamento, a SOAP se reserva a cobrar 20% do valor aprovado.

[Clique aqui](#) e entre em contato para saber mais informações!

