



CADERNO DE PRÁTICA DO ALUNO

Curso Livre de Comunicação e Oratória

20 horas • 26 atividades práticas

OUÇA • PRATIQUE • GRAVE • ENVIE • EVOLUA

Facilitador: Nelson Silva

Radialista profissional • Mestre de cerimônias • Facilitador de Oratória

Este caderno não foi feito para ficar limpo.

Ele foi feito para receber suas ideias, rascunhos, erros, tentativas, ajustes e descobertas. O EU NA ORATÓRIA é uma formação prática. A cada etapa, você ouve a orientação de Nelson Silva, realiza a tarefa com calma, grava sua voz, envia para avaliação e só então avança.

REGRA PRINCIPAL

Não corra para terminar. A próxima atividade só é liberada depois que a atual for realmente concluída.

COMO USAR ESTE CADERNO

Use estas páginas para organizar respostas antes de gravar e para anotar os feedbacks recebidos. Você pode imprimir ou acompanhar pelo celular/computador.

MENTORIA FINAL INCLUÍDA

Depois de concluir as 26 atividades, você terá direito a **1 hora de mentoria individual com Nelson Silva** para revisar sua evolução e definir os próximos passos.

O FLUXO DO CURSO

Uma atividade de cada vez.

A sequência existe para que você pratique com atenção. Não é uma corrida por módulos: é uma construção de repertório, segurança e consciência.

1

OUÇA

Entenda a atividade e por que ela importa.

2

PRATIQUE

Faça a tarefa com calma e cumpra os critérios.

3

GRAVE

Registre sua voz dentro da plataforma.

4

ENVIE

Clique em Enviar para avaliação.

5

CONCLUA

Valide a tarefa e registre seus Pontos de Voz.

6

AVANCE

A próxima atividade é liberada.

GARANTIA

Você conta com **garantia de 7 dias**, conforme as condições informadas na página de venda e no momento da compra.

26 atividades. 6 trilhas. Uma voz em movimento.

01. Metanoia — Virada de Chave

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

02. Ativação YES

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

03. Aquecimento do Comunicador

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

04. Respiração e Controle

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

05. Dicção — Clareza em Movimento

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

06. Gestos com Intenção

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

07. Rapport — Conexão antes da influência

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

08. Mapa de Percepção

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

09. Roda da Oratória

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

10. Uso do Microfone

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

11. Meta de Comunicação — SMART adaptada

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

12. Trilha CHA

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

13. Como Preparar um Discurso

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

14. Formas de Começar um Discurso

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

15. Formas de Construir o Corpo do Discurso

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

16. Formas de Encerrar + Chamada para Ação

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

17. Persuasão Ética

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

18. Storytelling

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

19. Jornada do Herói — Sua versão

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

20. Pitch de Elevador

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

21. Oratória Política

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

22. Vídeo para Redes Sociais

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

23. Debate e Contraponto

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

24. Discurso Aleatório — Palavras em Movimento

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

25. Palco Final

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

26. Técnica BRENIR

☐ ouvi ☐ enviei ☐ concluí

TRILHA 1

Estado e Coragem

Preparação mental, corporal e vocal antes de falar.

ATIVIDADES 01 A 05

O QUE SIGNIFICA

Metanoia é uma mudança consciente de leitura: perceber um pensamento automático e escolher uma resposta mais útil.

POR QUE ISSO IMPORTA

Metanoia é uma mudança consciente de leitura: perceber um pensamento automático e escolher uma resposta mais útil.

COMO PRATICAR

Escreva o pensamento que costuma aparecer, reformule-o de maneira realista e escolha um pequeno comportamento para repetir por sete dias.

Ex.: Vou esquecer tudo, vão me julgar...

Ex.: Posso ficar nervoso e ainda assim organizar minha primeira ideia.

Qual comportamento pequeno você vai repetir durante uma semana?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencha as três etapas com respostas próprias.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

A Ativação YES usa corpo, respiração e palavra para tirar você da passividade e colocá-lo em estado de presença.

POR QUE ISSO IMPORTA

A Ativação YES usa corpo, respiração e palavra para tirar você da passividade e colocá-lo em estado de presença.

COMO PRATICAR

Faça o exercício em pé. Diga "SIM" três vezes com intenção crescente e complete a frase "Hoje eu escolho...".

Hoje eu escolho...

CHECKLIST DA PRÁTICA

- ☐ Postura firme
- ☐ Olhar para frente

- ☐ Voz projetada
- ☐ Movimento intencional

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Escreva sua frase e execute os quatro pontos da ativação.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

O aquecimento prepara corpo, face e voz para responder com mais liberdade.

POR QUE ISSO IMPORTA

O aquecimento prepara corpo, face e voz para responder com mais liberdade.

COMO PRATICAR

Faça os seis movimentos com calma, sem forçar pescoço, mandíbula ou voz.

O que você percebeu ao executar esta prática?

CHECKLIST DA PRÁTICA

- ☐ Girar ombros e soltar braços
- ☐ Alongar pescoço sem forçar
- ☐ Vibrar lábios suavemente

- ☐ Fazer caretas e relaxar face
- ☐ Pronunciar MA-ME-MI-MO-MU
- ☐ Falar uma frase com energia crescente

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Realize e marque os seis itens do aquecimento.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Respiração é o apoio físico da fala. Ela ajuda a sustentar frases, pausas e volume sem atropelar as palavras.

POR QUE ISSO IMPORTA

Respiração é o apoio físico da fala. Ela ajuda a sustentar frases, pausas e volume sem atropelar as palavras.

COMO PRATICAR

Complete o exercício guiado de um minuto e depois pratique uma frase com pausa real entre duas ideias.

Cole aqui uma frase que você vai praticar.

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Concluir o minuto de respiração e escrever a frase praticada.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Dicção é a capacidade de tornar os sons da fala compreensíveis, sem transformar a comunicação em algo artificial.

POR QUE ISSO IMPORTA

Dicção é a capacidade de tornar os sons da fala compreensíveis, sem transformar a comunicação em algo artificial.

COMO PRATICAR

Faça três rodadas com a frase: devagar e precisa, em ritmo natural e, por fim, com intenção de apresentação.

O que você percebeu ao executar esta prática?

CHECKLIST DA PRÁTICA☐ 1ª rodada: devagar e com precisão☐ 2ª rodada: ritmo natural☐ 3ª rodada: com intenção de apresentação**CRITÉRIO DE CONCLUSÃO**

Confirmar as três rodadas da prática.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

TRILHA 2

Presença e Conexão

Corpo, voz, escuta e relação com quem recebe a mensagem.

ATIVIDADES 06 A 10

O QUE SIGNIFICA

Gestos são parte da linguagem. Eles devem reforçar o sentido da mensagem, não disputar atenção com ela.

POR QUE ISSO IMPORTA

Gestos são parte da linguagem. Eles devem reforçar o sentido da mensagem, não disputar atenção com ela.

COMO PRATICAR

Faça uma fala curta observando mãos, repetição, postura e coerência entre gesto e intenção.

O que você percebeu ao executar esta prática?

CHECKLIST DA PRÁTICA

- ☐ Mãos visíveis
- ☐ Gestos coerentes

- ☐ Sem repetição excessiva
- ☐ Postura aberta

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Executar a fala e avaliar os quatro pontos de observação.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Rapport é sintonia construída por escuta, respeito e adaptação da linguagem.

POR QUE ISSO IMPORTA

Rapport é sintonia construída por escuta, respeito e adaptação da linguagem.

COMO PRATICAR

Pense em uma conversa real. Identifique o que a outra pessoa valoriza e como você pode ajustar exemplos, palavras e ritmo sem imitá-la.

O que a outra pessoa realmente valoriza ou precisa nesta conversa?

Como você pode ajustar palavras, exemplos e ritmo sem imitar artificialmente?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Responder às duas perguntas de reflexão.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

O Mapa de Percepção adapta a Janela de Johari para mostrar a diferença entre como você se vê e como é percebido.

POR QUE ISSO IMPORTA

O Mapa de Percepção adapta a Janela de Johari para mostrar a diferença entre como você se vê e como é percebido.

COMO PRATICAR

Liste suas qualidades, peça a percepção de duas pessoas e compare o que aparece nas duas visões.

Liste 5 qualidades comunicativas que você reconhece em si.

Peça a 2 pessoas: quais 5 características aparecem quando eu me comunico?

O que aparece nas duas listas?

O que apareceu nos outros e surpreendeu você?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher as quatro áreas do mapa.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

A Roda da Oratória combina habilidade, tema e tempo para treinar adaptação.

POR QUE ISSO IMPORTA

A Roda da Oratória combina habilidade, tema e tempo para treinar adaptação.

COMO PRATICAR

Gire a roda, faça a fala proposta e depois registre o principal aprendizado ou dificuldade percebida.

O que você percebeu na prática? Qual foi a maior dificuldade ou acerto?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Girar a roda, praticar e registrar uma reflexão.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Usar microfone exige técnica simples: distância, direção, postura e constância.

POR QUE ISSO IMPORTA

Usar microfone exige técnica simples: distância, direção, postura e constância.

COMO PRATICAR

Simule o uso de um microfone e observe cada item do checklist como se estivesse em um evento ou estúdio.

O que você percebeu ao executar esta prática?

CHECKLIST DA PRÁTICA

- | | |
|---|--|
| ☐ Microfone próximo sem encostar na boca | ☐ Evitar cobrir a cápsula com a mão |
| ☐ Cápsula apontada para a boca | ☐ Movimentar a cabeça sem abandonar o microfone |
| ☐ Distância relativamente estável | ☐ Testar volume antes de começar |

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Praticar e marcar os seis cuidados técnicos.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

TRILHA 3

Planejamento

Metas, desenvolvimento e preparação antes de começar a falar.

ATIVIDADES 11 A 13

O QUE SIGNIFICA

SMART transforma uma intenção genérica em uma meta que pode ser observada e testada.

POR QUE ISSO IMPORTA

SMART transforma uma intenção genérica em uma meta que pode ser observada e testada.

COMO PRATICAR

Defina o que melhorar, como medir, qual passo cabe na rotina, por que importa e até quando testar.

O que exatamente quero melhorar?

Como vou perceber que evolui?

Qual passo cabe na minha rotina?

Por que isso importa para mim?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os cinco elementos da meta.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

CHA organiza desenvolvimento em Conhecimento, Habilidade e Atitude.

POR QUE ISSO IMPORTA

CHA organiza desenvolvimento em Conhecimento, Habilidade e Atitude.

COMO PRATICAR

Pense em um objetivo de comunicação e identifique o que precisa aprender, praticar e assumir como atitude.

O que preciso saber? Ex.: estrutura do discurso, público, técnicas.

O que preciso saber fazer? Ex.: resumir, gesticular, improvisar.

O que preciso escolher fazer? Ex.: aceitar convites, praticar, pedir feedback.

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher Conhecimento, Habilidade e Atitude.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Preparar um discurso é tomar decisões antes de escrever: objetivo, público, mensagem, estrutura e tempo.

POR QUE ISSO IMPORTA

Preparar um discurso é tomar decisões antes de escrever: objetivo, público, mensagem, estrutura e tempo.

COMO PRATICAR

Defina primeiro o efeito desejado no público; depois descreva quem vai ouvir, a mensagem central e a distribuição do tempo.

Ao final, o que quero que o público pense, sinta ou faça?

Quem vai me ouvir? O que já sabe? O que importa para esse público?

Se só lembrarem de uma frase, qual deve ser?

Quanto tempo tenho e quanto usarei em cada parte?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os quatro pontos do planejamento.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

TRILHA 4

Construção do Discurso

Abertura, desenvolvimento, fechamento e chamada para ação.

ATIVIDADES 14 A 16

O QUE SIGNIFICA

A abertura é o primeiro acordo de atenção entre você e o público.

POR QUE ISSO IMPORTA

A abertura é o primeiro acordo de atenção entre você e o público.

COMO PRATICAR

Escolha uma forma de começar que combine com o tema e escreva uma abertura curta, natural e conectada ao restante da fala.

Meu planejamento / resposta para esta atividade:

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Escolher uma técnica de abertura e escrever sua versão.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

O corpo do discurso é a sequência que leva o público da abertura até a conclusão.

POR QUE ISSO IMPORTA

O corpo do discurso é a sequência que leva o público da abertura até a conclusão.

COMO PRATICAR

Escolha uma estrutura e organize palavras-chave que mostrem como uma ideia leva à próxima.

Escreva apenas palavras-chave, não um texto para decorar.

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Escolher uma estrutura e montar o corpo do discurso.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Encerrar é fechar o raciocínio e deixar uma direção clara para quem ouviu.

POR QUE ISSO IMPORTA

Encerrar é fechar o raciocínio e deixar uma direção clara para quem ouviu.

COMO PRATICAR

Escolha um tipo de fechamento, escreva o encerramento e formule uma chamada para ação objetiva.

O que exatamente o público pode fazer depois desta fala?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Escolher um fechamento e preencher encerramento e chamada para ação.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

TRILHA 5

Influência e Narrativa

Persuasão ética, histórias, transformação e pitch.

ATIVIDADES 17 A 20

O QUE SIGNIFICA

Persuasão ética é defender uma ideia com razões verificáveis, respeito e abertura ao contraponto.

POR QUE ISSO IMPORTA

Persuasão ética é defender uma ideia com razões verificáveis, respeito e abertura ao contraponto.

COMO PRATICAR

Declare sua tese, apresente sustentação, mostre relevância e responda ao melhor argumento contrário sem distorcê-lo.

O que eu defendo?

Que fato, exemplo ou experiência sustenta esta ideia?

Por que isso importa para quem me ouve?

Qual é o melhor argumento contrário? Como responderei sem distorcer?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os quatro elementos do argumento.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Storytelling organiza fatos em uma experiência com contexto, tensão, mudança e significado.

POR QUE ISSO IMPORTA

Storytelling organiza fatos em uma experiência com contexto, tensão, mudança e significado.

COMO PRATICAR

Escolha uma situação real ou plausível e construa cada etapa sem exagerar detalhes apenas para causar efeito.

Meu planejamento / resposta para esta atividade:

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher as quatro partes da história.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

A Jornada do Herói é uma estrutura para contar transformação: situação inicial, desafio, ajuda, decisão e aprendizado.

POR QUE ISSO IMPORTA

A Jornada do Herói é uma estrutura para contar transformação: situação inicial, desafio, ajuda, decisão e aprendizado.

COMO PRATICAR

Use sua própria experiência. Mostre o que provocou a mudança, o obstáculo, os aliados e o aprendizado que voltou com você.

Como era antes e o que provocou a mudança?

O que dificultou a jornada?

Quem ajudou e o que você escolheu fazer?

O que mudou e o que hoje você pode ensinar?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher as quatro etapas da jornada.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Pitch de elevador é uma mensagem curta que apresenta valor com clareza e direção.

POR QUE ISSO IMPORTA

Pitch de elevador é uma mensagem curta que apresenta valor com clareza e direção.

COMO PRATICAR

Prepare os quatro blocos e depois faça a apresentação usando o cronômetro de 60 segundos.

O que quero que a pessoa faça depois?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher o pitch e completar a prática cronometrada.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

TRILHA 6

Aplicações Reais

Comunicação pública, vídeo, debate, improviso, palco e BRENIR.

ATIVIDADES 21 A 26

O QUE SIGNIFICA

Oratória política é comunicação pública orientada por problema, impacto, proposta e responsabilidade.

POR QUE ISSO IMPORTA

Oratória política é comunicação pública orientada por problema, impacto, proposta e responsabilidade.

COMO PRATICAR

Trabalhe uma situação concreta: explique o problema, quem é afetado, a proposta e como ela poderá ser acompanhada.

Qual situação concreta precisa ser explicada?

Quem é impactado e de que forma?

O que pode ser feito? Seja específico.

Que dado, prazo ou compromisso permite verificar a proposta?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os quatro elementos da fala pública.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Vídeo para redes sociais precisa prender atenção sem sacrificar clareza.

POR QUE ISSO IMPORTA

Vídeo para redes sociais precisa prender atenção sem sacrificar clareza.

COMO PRATICAR

Monte gancho, valor, síntese e ação. Depois confira enquadramento, olhar, ritmo e duração.

Pergunta, contraste, promessa ou frase forte.

Uma ideia principal + um exemplo.

Síntese clara.

Comente, compartilhe, experimente, salve...

CHECKLIST DA PRÁTICA

- ☐ Olhar para a lente
- ☐ Frases curtas

- ☐ Energia adequada
- ☐ Uma mensagem por vídeo

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os quatro blocos e revisar os quatro pontos do vídeo.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Debate é a capacidade de sustentar uma posição e responder ao contraponto sem atacar a pessoa.

POR QUE ISSO IMPORTA

Debate é a capacidade de sustentar uma posição e responder ao contraponto sem atacar a pessoa.

COMO PRATICAR

Use o tema sorteado, formule sua posição, sustente-a, apresente a melhor objeção e reconheça um ponto válido do outro lado.

Reconhecer um ponto válido aumenta qualidade do debate.

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher as quatro etapas do contraponto.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

Discurso aleatório treina continuidade de raciocínio quando surgem elementos inesperados.

POR QUE ISSO IMPORTA

Discurso aleatório treina continuidade de raciocínio quando surgem elementos inesperados.

COMO PRATICAR

Escolha 1 ou 2 minutos, faça o desafio até o tempo terminar e depois registre onde precisou mudar o rumo da fala.

Qual palavra foi mais difícil? Em que momento você precisou mudar o rumo da história?

CHECKLIST DA PRÁTICA

- | | |
|--|---|
| ☐ Desafio 1 minuto 5 palavras • uma a cada 12s | ☐ Incorporei as palavras sem parar |
| ☐ Desafio 2 minutos 8 palavras • uma a cada 15s | ☐ Usei começo, desenvolvimento e final |
| ☐ Mantive uma linha de raciocínio | ☐ Controlei pausas e velocidade |

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Completar o tempo do desafio e fazer a autoavaliação.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

O Palco Final reúne planejamento, estrutura, voz, presença e intenção em uma fala completa.

POR QUE ISSO IMPORTA

O Palco Final reúne planejamento, estrutura, voz, presença e intenção em uma fala completa.

COMO PRATICAR

Planeje cada parte, ensaie e apresente como se estivesse diante de um público real.

Meu planejamento / resposta para esta atividade:

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher as seis partes do roteiro final.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

O QUE SIGNIFICA

BRENIR é uma sequência de seis movimentos para organizar e potencializar uma fala.

POR QUE ISSO IMPORTA

BRENIR é uma sequência de seis movimentos para organizar e potencializar uma fala.

COMO PRATICAR

Construa Boas-vindas, Relato, Exposição, Narrativa, Impacto e Reforço. Depois gere a prévia e leia a sequência em voz alta.

Como você acolherá ou saudará o público?

História, exemplo, dado ou referência de conexão.

Qual é a mensagem ou tema central?

Como o conteúdo será desenvolvido em sequência lógica?

CRITÉRIO DE CONCLUSÃO

Preencher os seis movimentos e montar a fala BRENIR.

REGISTRO DE VOZ • ENVIO PARA AVALIAÇÃO

Depois de realizar a prática, grave sua voz na plataforma e clique em **Enviar para avaliação**. Anote o ponto principal que você quer que Nelson observe.

Minha evolução depois de 20 horas

O que mudou na minha voz, presença ou segurança?

Qual técnica passou a fazer mais sentido para mim?

Qual gravação melhor representa minha evolução?

O que ainda quero desenvolver daqui para frente?

Chegue à mentoria sabendo o que quer aprofundar.

A mentoria individual é um benefício incluído no curso e fica disponível depois que as 26 atividades obrigatórias forem concluídas.

Meu maior avanço no curso:

Meu principal desafio atual:

Uma situação real que quero discutir na mentoria:

Três perguntas que quero fazer a Nelson Silva:

O curso termina. A prática continua.

Semana 1 — qual situação de comunicação vou praticar e qual técnica vou observar?

Semana 2 — qual situação de comunicação vou praticar e qual técnica vou observar?

Semana 3 — qual situação de comunicação vou praticar e qual técnica vou observar?

Semana 4 — qual situação de comunicação vou praticar e qual técnica vou observar?

CERTIFICADO

Curso Livre EU NA ORATÓRIA • 20 horas

Ao concluir todas as atividades obrigatórias, a plataforma libera o certificado digital com seu nome, carga horária, data de emissão e código de validação.

NATUREZA DO CURSO

Curso livre de formação complementar. Cursos livres não dependem de autorização ou reconhecimento do MEC e não equivalem a graduação, curso técnico ou pós-graduação.

O QUE O CERTIFICADO COMPROVA

A participação e conclusão da trilha proposta pelo EU NA ORATÓRIA, com carga horária declarada de 20 horas e atividades práticas realizadas na plataforma.

A utilização do certificado para horas complementares, progressão funcional ou outros fins depende das regras da instituição que irá recebê-lo.



QUEM FALA, EXISTE.

Continue praticando. Continue ouvindo. Continue evoluindo.



Conheça outros projetos, cursos e áreas de atuação:

www.nelsonsilva.net.br