

## FALAR BEM

ACT VOZ – Assessoria e Consultoria em Fonoaudiologia Empresarial

[www.actvoz.com.br](http://www.actvoz.com.br)

Marina Paoliello

Roberta Andrade

Vanessa Ferreira

COMO ESTÁ A SUA COMUNICAÇÃO?  
QUAIS ESTRATÉGIAS VOCÊ UTILIZA?

O TOM DA SUA VOZ INFLUENCIA NAS RELAÇÕES DE TRABALHO?

A comunicação é troca, entendimento e negociação entre as partes, sendo uma das principais exigências para conquistar posições de destaque nos planos econômico, político e social.

Atualmente, a comunicação eficaz se faz necessária em distintos empreendimentos, pois, aqueles que possuem essa habilidade bem desenvolvida conseguem transmitir confiança e credibilidade no discurso, o que repercute diretamente para uma boa imagem profissional.

Nos principais estágios da vida, as necessidades do uso da comunicação são diferentes, assim como as demandas a ela impostas. No trabalho, as habilidades comunicativas se tornam ainda mais significativas, pois, o uso dessas, geralmente está associado à possibilidade de ascensão profissional.

Sabemos que indivíduos que não conseguem o apoio em suas idéias e projetos, por mais extraordinários que sejam, geralmente se deve ao fato de não conseguirem se comunicar de forma adequada.

ESTUDOS.....

Imagino que você saiba enumerar diversas pessoas que possuem o dom de se comunicar, por outro lado, outros que não se sentem preparados para exposições verbais.

Estudos recentes comprovam que a comunicação é uma habilidade do ser humano que deve ser treinada e potencializada em termos estratégicos. Mas como podemos treinar a comunicação?

**Preparamos para você idéias e tendências essenciais para quem deseja exercitar-se na excelência em Comunicação. Confira abaixo:**

### 1) A Voz poderosa

Você já parou para refletir o que sua voz representa ao outro? A nossa voz tem um poder incrível, pois, possibilita grande plasticidade e variabilidade, dependendo de nossas intenções. Analise os seguintes contextos: em um ambiente informal e familiar, a sua voz provavelmente transmite atenção, carinho e zelo. Por sua vez, no ambiente de trabalho, é requerido que sua voz represente credibilidade, persuasão, objetividade e clareza de idéias, sendo mais grave, precisa e marcada.

## **2) A pressa é inimiga da perfeição**

“Elechutouabolda,driblouogoleiroegoooooooooooooIIII”. Esse padrão de narração, marca dos locutores de rádio, traz uma característica relevante para a classe profissional: a velocidade de fala. Mas, ao se comunicar no seu ambiente profissional, a pressa pode conotar outros significados, tais como: desejo de finalizar o diálogo, insegurança, pouco interesse no que diz ou, até mesmo, dúvida. O ideal, é uma velocidade média de fala, com pausas em pontos estratégicos do discurso, demonstrando firmeza e credibilidade.

## **3) Atenção, foco, ação**

Ao elaborar o discurso, imagine que algumas palavras devem ser o foco de atenção do seu interlocutor, pois, caso seja empregada a mesma entonação ao longo de toda a frase, pode parecer justamente o oposto: que nada é relevante. Uma das estratégias possíveis de ser treinada é o emprego de ênfase, ou seja, marcar o foco do discurso e dizê-lo de modo diferenciado (variando a velocidade, intensidade, o tom, dentre outros), dependendo do objetivo. Outra recomendação: fique atento à expressão facial, que deve acompanhar a fala, naturalmente.

## **4) Capacidade de influenciar**

A influência das palavras em uma interação é indireta, pois grande parte da comunicação se processa em um nível abaixo da consciência – denominado subcortical. Segundo Birdwhistell (1970) somente 35% do significado social de uma conversa correspondem às palavras pronunciadas. Os outros 65% são correspondentes aos canais de comunicação não-verbal (gestos, expressões, corpo, etc).

## **5) Gerencie sua articulação**

A articulação revela muito de nós. Se articulo exageradamente, posso demonstrar narcisismo e egocentrismo. Do contrário, se falo com a “boca travada”, transmito raiva, ou até mesmo, insegurança e pouca

confiança no discurso (além de ser um recurso que, não raras vezes, gera no ouvinte a sensação de não ter compreendido a mensagem). Portanto, os sons devem ser bem articulados, principalmente, as vogais. Vale a pena investir nessa habilidade!

## **6) Atitude e posicionamento**

Muito além da voz... Isso mesmo, o corpo também fala. E muito! Pense em indivíduos que tem uma postura recaída, sorriso fechado, tiques, olhar para baixo e corpo estático no espaço. O que transmitem a você?? Pratique o hábito de realizar a leitura corporal de pessoas referências em Comunicação e faça as suas anotações, sobre o que cada padrão pode significar, nos diferentes contextos.

## **7) Rede de relações**

Quantas vezes por semana você pára tudo o que está fazendo para relacionar-se com outras pessoas, seja no trabalho, na vida pessoal, ou mesmo, em lugares desconhecidos? O *networking* é uma ferramenta essencial ao aprimoramento da comunicação e permite êxito nas relações negociais.

## **8) A Neurolinguística a favor da comunicação**

A PNL é uma ferramenta poderosa para o processo de desenvolvimento de nossas habilidades, as quais dependem da capacidade de nos comunicarmos de forma eficaz. Por meio desta podemos estabelecer *rapport* com o nosso interlocutor de maneira mais eficaz e "veloz".

## **9) Rede de relações**

Cada sujeito possui um sistema perceptivo mais desenvolvido para codificar e interpretar mensagens, entretanto, frequentemente tal capacidade permanece inconsciente. Saiba identificar o canal perceptivo de seu interlocutor para alcançar seus objetivos. Seja consciente para agir!

## **10) Lembre-se da relação habilidade x benefício**

Os benefícios requeridos por aqueles que desejam comunicar de forma eficaz são similares e podem ser adquiridos por meio de treinamentos das competências comunicativas. Segue abaixo a relação entre a habilidade almejada e o benefício conquistado:

Habilidade	Benefícios
------------	------------

<b>VOZ</b>	<b>SEGURANÇA</b>
<b>VELOCIDADE DE FALA</b>	<b>CREDIBILIDADE</b>
<b>ARTICULAÇÃO</b>	<b>TRANQUILIDADE</b>
<b>ÊNFASE</b>	<b>ORGANIZAÇÃO E DEMONSTRAÇÃO DO CONHECIMENTO</b>
<b>VARIAÇÃO MELÓDICA</b>	<b>FIRMEZA E POSICIONAMENTO NA FALA</b>
<b>GESTOS</b>	<b>MOTIVAÇÃO E FLEXIBILIDADE NO DISCURSO</b>

Ao longo de nosso diálogo, você pôde constatar como sua Voz transmite traços de sua personalidade e é importante para auxiliá-lo na obtenção de resultados pessoais e profissionais.

A você que deseja aprimorar as habilidades comunicativas, recomendamos treinamentos específicos, essencialmente práticos - que visem atingir mudanças em seu comportamento comunicativo. Por isso, tenha atitude e invista em você.