

# Treinamento

## A arte de se comunicar bem

Comunicar é muito mais que construir frases bonitas.  
Comunicar é saber dizer. É conhecer e saber aplicar a tecnologia  
para facilitar o processo comunicativo.

### Objetivos

1. Reforçar a importância da comunicação eficaz na comunicação empresarial.
2. Saber administrar o medo e as emoções.
3. Destacar o quanto os ouvintes avaliam nossa comunicação, não apenas com base naquilo que falamos, mas na forma como nos expressamos por meio da voz e da linguagem corporal.
4. Apresentar técnicas para desenvolver clareza, naturalidade e segurança na comunicação oral e não verbal.
5. Realizar sessões de feedback para permitir aos participantes autoanálise e elaboração de um plano para aprimoramento.

### Conteúdo programático

- ▶ Comunicação e comportamento humano.
- ▶ Comunicação: via de mão dupla.
- ▶ Técnicas para falar em público.
- ▶ Barreiras na comunicação oral: vícios de linguagem, pausas sonoras, erros gramaticais.
- ▶ Administração do medo e de inibições.
- ▶ Argumentação e lógica das mensagens.
- ▶ O poder da autoconfiança e da autoimagem positiva para comunicações mais eficazes.
- ▶ Clareza, naturalidade e segurança: caminhos para ter credibilidade na comunicação.
- ▶ Voz: volume, dicção, articulação, ritmo, ênfase, pronúncia, pausas e saúde vocal.
- ▶ Linguagem corporal – o corpo é a mensagem.
- ▶ Harmonia entre mensagem, respiração, voz e linguagem corporal.
- ▶ Vestindo-se para o sucesso – o corpo fala.
- ▶ O poder da empatia com o interlocutor.
- ▶ Estilos de comunicadores.
- ▶ Comunicação eficaz e sucesso na carreira.

## Recursos e Metodologia do treinamento

1. Treinamento interativo com métodos e técnicas para propiciar desenvolvimento das habilidades de comunicação e de expressão dos participantes, com foco na clareza e na objetividade das mensagens.
2. Exercícios práticos de respiração, voz e linguagem corporal.
3. Uso de óculos de Realidade Virtual (VR), que permite simular situações e dificuldades relativas ao momento da apresentação, auxiliando na administração de medos e inibições e no aprimoramento da comunicação.
4. Gravação dos participantes para análise de suas mensagens e formas de expressão, os exercícios serão gravados e analisados em seguida.
5. Sessões de feedback para facilitar a autoanálise e acelerar o processo de aprendizagem, os exercícios serão gravados e analisados em seguida, e cada participante receberá avaliação escrita sobre seu desempenho durante o treinamento.

## Material didático

Os participantes receberão o livro *Falar bem é fácil – Um superguia para uma comunicação de sucesso*, de Eunice Mendes, Lena Almeida e Marco Polo Henriques.

## Tipos de atuação

- ▶ Treinamentos *in company*
- ▶ Treinamentos abertos
- ▶ Consultoria individual
- ▶ Consultoria on-line

## Carga horária

- ▶ 12 horas (mínimo)
- ▶ 16 horas (máximo)



## Consultora Eunice Mendes

Especialista em treinamento para comunicação em público, formada em letras e pedagogia, Eunice Mendes orienta profissionais em cursos sobre técnicas de oratória e relações interpessoais.

Em trinta anos de carreira como facilitadora de cursos voltados para comunicação em público, desenvolveu metodologia própria com base na experiência como atriz e pedagoga, oferecendo aos participantes abordagem dinâmica dos conteúdos, filmagem dos participantes, oportunidade de autoavaliação, além da aplicação de métodos e ferramentas interativos, incluindo técnicas teatrais.

Atualizada em relação às ferramentas tecnológicas do século XXI, utiliza em seus treinamentos a aplicação da técnica de Realidade Virtual, o que permite simular situações e dificuldades relativas ao momento da apresentação, auxiliando na administração de medos e inibições e no aprimoramento da comunicação. O alto potencial de interação e de imersão desse dispositivo contribui para potencializar o processo de aprendizagem, com rápida absorção do que é “vivenciado”.

Com seu treinamento *in company*, oferece métodos e técnicas interativos para superação de obstáculos, desenvolvimento de estratégias facilitadoras, aprimoramento das relações interpessoais e diminuição de conflitos, além de ativar a habilidade de gerenciar pessoas, negociar e vender ideias.

Como consultora empresarial, desenvolveu e foi facilitadora dos projetos Líder Cidadão e Projeto Ideal, no Sebrae, que tinham como objetivo formar líderes comunitários, oferecer subsídios técnicos e comportamentais para o desenvolvimento de uma liderança voltada ao exercício da cidadania e ao consequente aperfeiçoamento da responsabilidade social.

Atualmente, ministra palestras e treinamentos sobre técnicas para falar em público.

Em parceria com Costacurta Junqueira escreveu os livros *Falar em público: Prazer ou ameaça?* (Qualitymark) e *Comunicação sem medo* (Gente); e com Lena Almeida e Marco Polo Henriques escreveu *Falar bem é Fácil – Um superguia para uma comunicação de sucesso* (Agwm).

Alguns clientes: Avon, Chubb do Brasil, Embraer, Ericsson do Brasil, Flamboyant Sopping Center Hotéis Transamérica, Funenseg, GRU Airport, Grupo Amaggi, Grupo Audi, Grupo Ultra, Itaú-Unibanco, Mars do Brasil, Metrô de São Paulo, Moove Nivea, Philips, Porto Seguro, Rede de Hotéis Caesar Park, Santander, Sebrae, Serasa, Sesc, Tegma, Toyota, Votorantim, entre outras empresas nacionais e multinacionais.

---

### Contato

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

@eunicemendes

[eunice.mendes@netpoint.com.br](mailto:eunice.mendes@netpoint.com.br)

tel.: (11) 3285-2283