



# Treinamento de Performance 1x 1

## 6 horas

Aprimore sua expressão verbal, sua presença no palco/reuniões, e domine as técnicas de persuasão essenciais no mundo dos negócios.



## Presença de palco e postura

Linguagem corporal e movimentos

—  
Posicionamento e ocupação do espaço

—  
Voz e articulação (1 hora)

## Projeção vocal e respiração

Tom de voz, entonação e ênfase

## Engajamento da audiência

Estabelecimento de conexão emocional

—  
Técnicas para captar e manter a atenção

## Estruturação e planejamento de apresentações

Definição de objetivos e mensagem central

—  
Introdução, desenvolvimento e conclusão

## Técnicas de storytelling aplicadas à comunicação

Construção e uso de metáforas

—  
Personalização e humanização das mensagens

## Gerenciamento de ansiedade e nervosismo

Técnicas de relaxamento e respiração

—  
Visualização e preparação mental