

Táticas para melhorar o desempenho em reuniões de trabalho

A imagem é um veículo de informação que traduz a nossa forma de ser e de estar.

Escolher o tipo de vestuário e a cor certa é decisivo para se ter sucesso.

Ana Petronilho

ana.petronilho@economico.pt

Além das empresas de consultoria, de 'coaching' e de gestão de imagem, existem outras empresas que procuram oferecer formação na área da apresentação e comunicação em público. Essas formações, também, podem ser uma boa opção para comunicar com mais eficácia. Empresas como a Media Training Worldwide oferecem 54 formações para executivos de diversas áreas. Como falar em público ou como eliminar o medo de falar em público. São algumas das formações desta empresa que está em sete cidades do mundo.

Mas há vários factores a ter em consideração para se ter uma boa apresentação. É importante adequar o que se veste ao tipo de função que se exerce. O tipo de negócio e ambiente de

empresa também são factores a ter em consideração, quando se vai a uma entrevista ou a uma reunião de trabalho.

Seguem algumas dicas que podem ser úteis para melhorar o seu desempenho, em reuniões.

Aprender a falar e perder o medo de falar em público são ferramentas importantes para o sucesso.

1 TER INTELIGÊNCIA SITUACIONAL

É preciso ter em atenção a situação que vamos encontrar e adequar o vestuário e o comportamento, de uma forma inteligente. Numa empresa de auditoria ou advogados, o vestuário será mais formal do que numa empresa de publicidade. No primeiro exemplo, é sempre melhor vestir um fato. Caso não tenha a certeza de que tipo de ambiente irá encontrar, é melhor optar por um fato com uma camisa ou, no caso das mulheres, um 'top'.

2 TER ATENÇÃO À COR

De forma consciente ou inconsciente, as cores também têm muita influência, na forma como é avaliado pela sua apresentação. Há cores como o castanho e bege, que são mais simpáticas e criam menos barreiras, mas que são menos apropriadas

para uma função de direcção. O azul escuro, por exemplo, é uma cor mais autoritária e que mostra mais auto-controlo, é mais adequada a este tipo de funções.

3 TER ATENÇÃO À MAQUILHAGEM

O ideal é usar uma maquilhagem leve, que realça os pontos fortes do seu rosto, mas sem exageros. Uma maquilhagem bem aplicada é aquela que não se nota. A par deste cuidado é também importante tratar o cabelo, o rosto e as unhas.

4 SABER ESTAR EM GRUPO

Há que saber estar em grupo e ser receptivo à diferença. Há que aprender a lidar com as diversas situações e pessoas, para ganhar mais competências. A formação é importante para aprendermos a analisar as nossas respostas às situações e melhorar a nossa inteligência emocional. ■

TRÊS CONSULTORES

● A Colour me Beautiful oferece vários serviços de consulta de imagem. O preço destes serviços variam entre os 40 e os 120 euros e existem descontos para serviços combinados.

● A Style your Life oferece um programa completo de assessoria de imagem pessoal e profissional, personal shopping e sessões de etiqueta e linguagem corporal. Os preços variam entre os 50 e os 180 euros, conforme os objectivos de cada cliente.

● A MRI Network oferece serviços de 'coaching' de em grupo e 'executive coaching' individual, entre outros. A empresa oferece um programa especial para desempregados com um custo simbólico.