



HK
Helen Karen
escritora

APRESENTAÇÃO PESSOAL EM AMBIENTE PROFISSIONAL

Aprenda a falar sobre quem você é e o que você faz,
de maneira estratégica e impactante.


PARTHENON

Copyright © 2023 by Helen Karen

PARTHENON CENTRO DE ARTE E CULTURA

Tel: +55 (21) 9-9826-4307 editora@parthenon1984.com.br

editoraparthenon1984@gmail.com Instagram:

@editoraparthenon

Este livro foi editado segundo as normas do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, aprovado pelo Decreto Legislativo no 54, de 18 de abril de 1995, e promulgado pelo Decreto no 6.583, de 29 de setembro de 2008.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Elaborado por Adriana R. C. de Sá, CRB 7 - 4049

F18 Karen, Helen, 19

Apresentação pessoal em ambiente profissional /

Helen Karen. – 1 ed. – Niterói (RJ): Parthenon Centro de Arte e Cultura, 2023.

14 p.

ISBN-

1. . 2. . I. Título.

FICHA Nº: 0723-245-86274-0723

CDD -



APRESENTAÇÃO PESSOAL EM AMBIENTE PROFISSIONAL

Aprenda a falar sobre quem você é e o que você faz, de maneira estratégica e impactante.

A parte mais difícil de fazer uma apresentação pessoal é que, para responder à pergunta “QUEM É VOCÊ? (QUEM SOU EU?)”, a gente precisa saber a resposta (kkkkkkkrying). E o agravante é que esta resposta muda várias vezes ao longo da vida.

Em um contexto profissional, contudo, essa resposta não precisa ser tão profunda nem tão filosófica. Precisa ser objetiva, clara e direta e, principalmente, precisa ser sobre o outro! Se apresentar é dar ao outro a oportunidade de conhecer um pouquinho do ser humano que você é; e colocar-se à disposição para somar à vida dele – este é o detalhe que facilita a tarefa; e eu vou te explicar como.

O QUE VOCÊ PRECISA ENTENDER ANTES DE PREPARAR A SUA APRESENTAÇÃO PESSOAL:

1 – Adequação da linguagem:

Independentemente de qual seja a sua resposta, a primeira coisa que uma apresentação pessoal revela sobre você, é a forma como você se comunica.

É preciso lembrar que, em todo contexto profissional, deve-se utilizar a linguagem formal e respeitar a norma culta da língua portuguesa. Por isso, ao escrever sua apresentação pessoal, certifique-se de que ortografia, concordância e pontuação estejam corretas.

Se não tiver um bom domínio da língua portuguesa, use o dicionário até para as palavras mais simples ou contrate um profissional da área para te ajudar com o discurso.

2 – Seleção das informações relevantes:

Entenda que uma apresentação pessoal com finalidade profissional não pretende dizer quem você é em totalidade. Deve haver uma seleção de informações relevantes, com foco em dizer, basicamente: como você pode contribuir no ambiente em que está; o que te qualifica para fazer isso; os principais valores sobre os quais os seus feitos estão firmados e o que você, de fato, PROPORCIONA para as pessoas, por meio da sua atuação profissional.

ESCREVENDO SUA APRESENTAÇÃO PESSOAL EM 3 PASSOS:

1 – Parágrafo 1 – o seu caminho.

Discorra, no primeiro momento da sua apresentação pessoal, sobre as experiências que contribuíram para que você seja o profissional que é hoje.

Cabe mencionar suas formações, experiências profissionais, e até alguma experiência pessoal que tenha relação significativa com o trabalho que você faz atualmente.

Na prática, responda, em um parágrafo:

- O que aconteceu na sua vida, que foi determinante para você estar onde está hoje (profissionalmente)?

Eu sempre fui...

Desde pequena, eu...

... é algo que eu sempre amei e que me acompanha pela vida inteira.

2 – Parágrafo 2 – o seu diferencial.

Neste segundo momento, discorra sobre o que você aprendeu com as experiências que mencionou no parágrafo anterior, e como foi que isso constituiu o seu diferencial enquanto profissional.

Toda a importância de uma experiência está nos aprendizados que ela tem intrínsecos; então, conte sobre um ou dois aprendizados que tenham maior valor para você, e como você os coloca em prática no exercício da sua profissão. Isso vai te ajudar a expor seus princípios e valores (priorizando os que possam gerar confiança em seu público-alvo), e vai fazer com que o seu interlocutor perceba o que te diferencia, uma vez que você se expresse com autenticidade e honestidade.

Na prática, responda, em um parágrafo:

- O que flui de dentro para fora e torna única a sua entrega?

Aprendi ao longo da jornada que...

Tudo que faço parte do princípio de que...

... é a premissa que está presente em tudo que faço.

3 – Parágrafo 3 – o que você proporciona.

Agora, que o seu interlocutor já conheceu um pouco mais sobre o ser humano que há por trás do seu trabalho, conte, finalmente, o que você faz e o que você, de fato, proporciona com isso. Apresente sua profissão, mas priorize dizer qual é o resultado que você gera. Entenda que o seu trabalho é o MEIO, e o FIM é um problema solucionado.

Para te ajudar com um exemplo, posso dizer que: sou escritora, e meu trabalho, portanto, é escrever. Mas o que o meu cliente recebe, não é apenas um texto. O que eu entrego, de fato, é uma comunicação bem-sucedida, que proporciona ao meu cliente o alcance do seu objetivo.

Na prática, responda, em um parágrafo:

- O que o seu cliente ganha de mais precioso ao investir em você, e de que forma/por qual meio você entrega isso?

O que eu faço é... e o resultado é você se tornar/ganhar/desfrutar...

Por meio de... transformo seu X problema na X solução.

A X profissão é minha maneira de fazer com que você seja...

Para ilustrar, segue abaixo este passo a passo aplicado em uma das minhas apresentações pessoais (no meu perfil do Instagram - @helenkarenescritora - há um destaque com vários outros exemplos):

“Das experiências no mundo corporativo à docência na esfera pública e privada, seguidas da atuação em desenvolvimento pessoal, palestras, livros e voluntariado; meus trabalhos mais significativos sempre se trataram de ouvir, falar, escrever, e da escolha sobre como fazer isso, considerando as particularidades de cada contexto, para que necessidades fossem atendidas e problemas fossem solucionados.

Aprendi que uma palavra bem expressa alcança lugares que nenhuma outra forma de comunicação consegue e, pela formação acadêmica em Letras, experiência de imersão em Língua Inglesa e Espanhola, e capacitação em Coaching, posso afirmar que uma comunicação verbal bem-sucedida tem tanto a ver com a linguagem quanto com organização, método e autodesenvolvimento.

É sob essa perspectiva que escrevo textos de alta performance para oportunizar a novos autores o sonho da publicação de um livro, bem como para contribuir com o posicionamento de profissionais que se diferenciam, também, pelo modo de se comunicar. Honrando meus valores de integridade, excelência, discrição e personalização, trabalho para transformar ideias e emoções em textos, e dar a mais pessoas a oportunidade de se tornarem autoras - e protagonistas - de suas próprias histórias.

Helen Karen - escritora, coach e alguma coisa entre o Jung e o Sidarta, num corpo feminino, vivendo um estilo de vida saudável na Terra, procurando ser útil e evoluir. Prazer!"

Estes 3 passos constituem apenas uma das formas de dizer quem você é enquanto profissional, o que você tem de único, e o valor que você pode gerar no exercício da sua profissão. É claro que você pode mudar a ordem dessas informações no seu discurso, acrescentar coisas que não considere aqui ou excluir o que não faça sentido para você. Essa divisão do processo de construção desse discurso é, simplesmente, uma forma de te ajudar a organizar as ideias, para criar um discurso de impacto em forma de texto, apresentação oral ou roteiro para vídeo. Aproveite!

Mas não posso deixar de considerar que o que você mais precisa para conseguir falar sobre si de forma coerente, é a consciência do valor que você tem em cada papel que desempenha, e o reconhecimento da importância de todas as partes da sua história. Inclusive, se você perceber que, para além do texto, essa questão é que está configurando a dificuldade, te convido a conhecer o meu curso Ame Sua História: www.helenkaren.com.br/ash

DESAFIO:

Conhecimento é bom, mas o que transforma a nossa realidade mesmo é a ação. Por isso, para evitar que este se torne mais um conteúdo esquecido entre os seus arquivos, quero te propor um desafio a ser realizado HOJE:

- 1 – Escreva um texto de apresentação pessoal, executando o passo a passo ensinado.
- 2 – Grave um vídeo de apresentação pessoal, considerando o seu texto como um roteiro.
- 3 – Poste em suas redes sociais o texto e o vídeo (e marque @helenkarenescritora – vou selecionar alguns *posts* para dar *feedback*).

Obs: Este passo a passo pode virar texto, vídeo, discurso oral, sequência de *stories*, carrossel, *reels*. Explore sua criatividade e capriche nas imagens e sons que escolher utilizar. Se arrume, se dedique, faça isso por você. O que você diz é um complemento do que você MOSTRA. Tudo comunica. Pense nisso!

O QUE NÃO FAZER NA SUA APRESENTAÇÃO PESSOAL:

- **NÃO SE JUSTIFIQUE:** ninguém precisa (nem quer) saber por que você está fazendo isso. Apenas transmita a sua mensagem de forma direta e objetiva. Justificativas sempre caem num vazio.
- **NÃO EXPRESSE INSEGURANÇA:** nunca comece uma apresentação pessoal (em discurso oral ou em vídeo) dizendo que está nervosa, que está com vergonha e coisas afins. O tempo que você gasta para dizer isso, deve ser gasto para dizer o que é útil ao seu interlocutor.
- **NÃO SE OBRIGUE A ACERTAR DE PRIMEIRA:** acostume-se com a ideia de escrever, apagar, ler, revisar, corrigir, reescrever (PELO MENOS 5 vezes, mas podendo chegar a 50 vezes ou mais) – o quanto for necessário! Não se constrói um bom texto sem muita leitura e revisão. No vídeo, se o primeiro ficar bom, parabéns! Mas se precisar gravar 30 vezes, está tudo bem! Persista!

De coração, te desejo sucesso com a aplicação desta técnica e em toda a sua jornada.

Com carinho...

Helen Karen.

SITE: <https://helenkaren.com.br/>

INSTAGRAM: @helenkarenescritora

Helen Karen

Tempo de falar melhor

PARTHENON CENTRO DE ARTE E CULTURA

Tel: +55 (21) 9-9826-4307

editora@parthenon1984.com.br

editoraparthenon1984@gmail.com

Instagram: @editoraparthenon

Conselho Editorial

Mauro Carreiro Nolasco

Dalma Nascimento - Iran N. Pitthan - Leonila Maria

Murinelly Lima - Muna Omran

Consultoria Bibliográfica

Uyára Schiefer Adriana Ravizzini Carvalhal de Sá

Projeto Gráfico

Carreiro Art Design

Capa

Mauro Carreiro Nolasco

Revisão

Da Autora