



***CHECKLIST
DESTRAVE NO
DIGITAL***

Leilane Sena

Fonoaudióloga há 20 anos e especialista em Voz, eu treino a voz e comunicação de pessoas que desejam se comunicar com confiança e autoridade no offline e online.

Fui preparadora vocal de cantores e websérie e longas, além de realizar treinamento para produção de produtos digitais.

Sou mentora de comunicação digital, destravando e potencializando a oratória de profissionais para plataformas online.

E nesse checklist, eu te dou estratégias para você vencer o medo e começar a gravar seus vídeos com segurança.

Pronto para destravar?



SER VISTO É SER LEMBRADO!

No digital, essa verdade se torna ainda mais poderosa: sem barreiras geográficas, o seu produto ou serviço pode alcançar qualquer canto do mundo.

É ao gravar vídeos, você oferece aos seguidores a chance de conhecer quem você é, sentir segurança no que você oferece e se conectar ao seu propósito. Esses são fatores que fortalecem o relacionamento e aumentam as chances de venda.

Mas eu sei que, para muitos, gravar vídeos não é fácil. O bloqueio aparece ao olhar para a câmera, a voz falha pelo medo do julgamento, ou surge aquela sensação de que “não é pra você”.

Foi pensando nisso que criei este checklist: para te entregar estratégias práticas que vão te ajudar a destravar no digital e, finalmente, mostrar ao mundo o seu valor.

01. Antes de gravar, esvazie a sua mente

Alguns profissionais gravam no meio ou final do expediente, o que em algumas situações gera ansiedade pelo cansaço. Se esse for o seu caso, inspire e expire lentamente por 4 vezes.

02. Planeje o que será falado

Enquanto você respira, pense no que você quer falar e como você compartilhará. Em seguida, “fale” mentalmente. Ex: quero mostrar o meu produto finalizado e vou dizer qual era a meta, quanto tempo durou e o feedback do cliente.

03. Fale mais devagar

Quando estamos em uma situação nova ou desconfortável, ficamos nervosos e a tendência é falarmos mais rápido. Prolongue as vogais para desacelerar.

04. Use a câmera traseira

Além de melhorar a qualidade do vídeo, você evita a tensão de se olhar na tela. Geralmente, esse pequeno truque auxilia alguns profissionais a relaxarem ao gravarem vídeos.

05. Comece nos stories

O story é o formato ideal para quem sofre ao gravar vídeo porque some em 24 horas. Apareça nos stories – foto ou vídeo – 1x por dia por 2 semanas. Essa estratégia te deixará mais confortável em aparecer.

06. Está difícil! Faça um close friends

Se mesmo assim ainda estiver difícil aparecer nos stories, crie um close friends e acrescente um amigo ou familiar. O segredo aqui é você se habituar a gravar stories. Depois de 1 semana, aplique a dica 5.

07. Faça vídeo narrado

Enquanto você aparece nos stories, faça um reel narrado. O seguidor se conectará através da sua voz e você diminuirá o bloqueio de gravar vídeo.

08. Aqueça a voz!

Percebe que a voz fica trêmula, ou não está com boa qualidade? Faça gargarejo sonoro com água natural. O gargarejo melhora a flexibilização da prega vocal, deixando a voz com mais brilho.

Se a voz piorar, PARE!

09. Grave vídeos curtos e pause

Se organize para gravar vídeos curtos no início. O objetivo principal é que você destrave. Vídeos longos podem gerar ansiedade. Além disso, lembre-se de dar pausas no final de frases para não transmitir ansiedade através da voz.

Acreditar no processo e manter a consistência são pontos essenciais para se destravar e ganhar confiança ao gravar vídeos.

No começo, pode parecer desafiador, e o desconforto diante da câmera é normal. Mas é justamente a prática constante que ajuda a transformar o nervosismo em confiança.

E após seis semanas de gravações, se avalie com um olhar crítico. Observe aspectos como a clareza da sua voz, a fluidez da fala e a expressividade facial. Pequenos ajustes fazem uma grande diferença e te ajudam a comunicar com mais segurança e autenticidade.

Quer acelerar o processo?



Consultoria ORATÓRIA DE IMPACTO

Tenha um plano personalizado para a sua
comunicação no digital + masterclass “A Voz
que Convence”