

Forjando minha primeira palestra de 8 minutos

cinco blocos, cinco frases, duas rotas · FORJA · Speaker Expoente

Bloco de emergência para quem nunca subiu num palco e vai subir hoje. Oito minutos, cinco blocos, cinco frases decoradas. O resto é você falando.

O diagnóstico

O problema do iniciante não é falta de conteúdo. É perder o fio. Todo mundo tem oito minutos de coisa pra dizer. O que ninguém tem, na primeira vez, é uma rota que se segure sozinha quando o nervoso bate.

Por isso a estrutura tem cinco blocos e nada mais, e cada bloco tem uma frase de entrada que devolve a pessoa pra rota.

O tempo	8 minutos são curtos. Cabe uma história e uma ideia. Duas histórias competem entre si e a sala não guarda nenhuma
O material	Você já tem. Não vai pesquisar nada: vai usar uma coisa que aconteceu com você ou uma frase que te irrita
O risco	Não é ficar sem assunto. É perder o fio . Por isso cada bloco tem uma frase que te devolve pra rota

Cinco frases, não o texto

Quem decora o texto inteiro trava e não sabe voltar. Uma palavra sai do lugar e a pessoa congela, porque estava seguindo palavras e não ideias.

Quem decora só as juntas nunca se perde. Esqueceu o meio? Fala a próxima frase, e a rota volta sozinha. Ninguém na sala sabe o que ficou de fora.

Como decorar em dez minutos:

- **Escreve as cinco frases numa página só**, uma embaixo da outra, sem o resto do texto.
- **Lê em voz alta cinco vezes, na ordem.** Só as cinco, sem falar o meio. Você grava a sequência, não o texto.
- **Depois fala a palestra inteira uma vez**, olhando só pra essa lista. Se chegar no fim, tá pronto.

A lista de cinco frases **pode ficar no bolso**. Se travar, você tira, olha e continua. **Papel na mão é permitido: texto lido não é.**

Duas rotas, um esqueleto

ROTA

PARA QUEM

PORTA DE ENTRADA

A · a cena e a virada

quem tem uma coisa que aconteceu

uma cena com dia, lugar e gente

B · o incômodo e a troca

quem tem uma implicância

uma frase que a área repete e irrita

Escolhe em trinta segundos. **Se vieram as duas, vai de A:** contar o que aconteceu é mais fácil de sustentar na primeira vez do que defender uma posição.

Rota A · a cena e a virada

TEMPO	BLOCO	FRASE DE ENTRADA
0:00 · 1:00	A cena. Onde você estava, que dia era, quem estava junto. Começa no meio da ação, sem "bom dia, meu nome é"	"Terça-feira, três da tarde, sala de reunião do cliente. O gerente olha pra mim e diz..."
1:00 · 2:00	O que eu achava. A crença que você tinha naquele momento, dita sem vergonha. É ela que vai cair	"E naquele momento eu tinha certeza de que o problema era..."
2:00 · 4:00	O que aconteceu. O desenrolar até o momento em que você percebeu que estava errado. É o bloco mais longo	"Aí aconteceu uma coisa que eu não esperava."
4:00 · 6:30	O que isso vale pra vocês. Você sai da sua história e mostra que isso acontece com quem nunca viveu o que você viveu. Dois exemplos rápidos	"E eu demorei pra entender que isso não é sobre mim. Isso acontece toda vez que..."
6:30 · 8:00	A mesma cena, outro sentido. Volta pra sala do começo: a mesma cena, agora significando outra coisa. Termina com o que muda na segunda-feira de quem ouve	"Se eu voltasse pra aquela sala hoje, eu..."

Sem o bloco 4 você contou uma história boa e ninguém leva nada. **É o bloco que transforma a sua vida em ferramenta pra vida dos outros.**

Rota B · o incômodo e a troca

TEMPO	BLOCO	FRASE DE ENTRADA
0:00 · 0:45	A frase que todo mundo diz. Do jeito que as pessoas dizem, sem ironia. A sala precisa concordar antes de você discordar	"Você já ouviu isso. Provavelmente você já disse isso."
0:45 · 1:45	Por que ela parece certa. Dá razão de verdade: de onde veio, o que resolvia. Quem ataca antes de dar razão perde metade da sala	"E faz sentido, porque..."
1:45 · 4:00	O dano. O que essa frase provoca na prática, com uma coisa que você viu acontecer, com gente e com lugar. Uma só	"Só que eu vi o que isso causa. Ano passado, num cliente meu..."
4:00 · 6:30	O que fica no lugar. Não basta derrubar: entrega o substituto. Uma palavra nova, um critério novo, uma pergunta nova	"Não é isso. É outra coisa, e ela tem nome."

6:30 · 8:00	A frase, agora impossível. Volta na frase do começo e mostra que ela não dá mais pra dizer do mesmo jeito	"Da próxima vez que alguém disser isso perto de você, você vai lembrar..."
-------------	--	--

Sem o bloco 4 você reclamou por oito minutos. **Derrubar sem substituir deixa a sala pior do que estava:** tirou a ferramenta e não deu outra.

O bloco 4 é a batalha

É o único bloco que exige pensar, e o único que separa palestra de relato.

- **Na rota A**, a pergunta é: *o que a sua história prova sobre gente que nunca passou por isso?*
- **Na rota B**, a pergunta é: *o que fica no lugar da frase que você derrubou?*

Monta em quinze minutos

TEMPO	O QUE FAZER
3 min	escolhe a rota e escreve o material bruto. Rota A: qual cena, onde, quando, quem. Rota B: qual frase, escrita do jeito que as pessoas dizem
6 min	escreve as cinco frases de entrada. Só as frases, nada do meio
3 min	resolve o bloco 4 , o único que exige pensar
3 min	fala em voz baixa, com o relógio na mesa, do começo ao fim, uma vez

Os dois erros dos primeiros quinze minutos: **escrever o texto inteiro** (você não vai ter tempo de decorar e vai ler) e **procurar mais material** (oito minutos comportam uma coisa só). Se sobrar tempo, não acrescente conteúdo: **ensaie de novo**.

Se travar no palco

SE ACONTECER	O QUE FAZER
Esqueceu o que vinha	fala a próxima frase da lista. Não tenta lembrar o que faltou: ninguém sabe o que você ia dizer
Deu branco total	para, respira, bebe água. Três segundos de silêncio parecem uma hora pra você e nada pra sala
Correu e acabou em 5 min	volta no bloco 3 e dá um exemplo: "deixa eu te dar mais um exemplo disso"
Estourou o tempo	pula direto pro bloco 5. Palestra que fecha bem e cortou o meio é melhor que palestra completa e interrompida

Três coisas resolvem 90% do nervosismo de primeira vez: **decore a primeira e a última frase palavra por palavra; olhe pra três pessoas, uma de cada vez**, não pra sala inteira; **fale mais devagar do que parece certo**. E a mais importante: a sala **quer** que você se dê bem.

Sessenta segundos antes de subir

1. **Qual é a minha primeira frase?** Palavra por palavra. Se você souber a primeira, o corpo entra no automático.
2. **O que muda pra quem tá me ouvindo?** Uma frase. Se você não souber responder, a palestra ainda é sobre você.
3. **Qual é a minha última frase?** É o que a sala leva inteira.

Guia de condução · o bloco em 25 minutos

Para quem conduz a sala. Vinte e cinco minutos de bloco, e quinze deles são a pessoa montando.

TEMPO	O QUE FAZER
0:00	Nomeie o medo antes que ele cresça. 90 segundos
1:30	As cinco frases. 90 segundos. É a informação de maior retorno do bloco
3:00	A escolha da rota. 60 segundos. Não deixe deliberarem: quem demora pra escolher não monta
4:00	A rota A, bloco a bloco. 3 minutos
7:00	A rota B, bloco a bloco. 3 minutos
10:00	Montagem. 15 minutos, com o slide de montagem projetado. Você circula

O que dizer na abertura: *"Tem gente aqui que nunca subiu num palco, e vai subir hoje. Eu sei que dá medo. Então eu não vou te pedir pra ser bom: eu vou te dar uma estrutura de cinco blocos que segura você em pé mesmo se você esquecer tudo no meio."* Nomear o medo em voz alta tira metade dele.

Circulando: os cinco casos

O QUE VOCÊ VÊ	O QUE FAZER
Caderno em branco depois de 4 min	não deixe pensando. Vá para a rota de emergência
Escrevendo o texto inteiro	<i>para. Só as cinco frases. Você não vai ter tempo de decorar isso e vai acabar lendo</i>
Bloco 4 vazio	<i>o mais comum e o mais grave. Sem esse bloco você contou uma história boa e ninguém leva nada</i>
Rota B com frase de consenso	<i>alguém discordaria disso? Se todo mundo concorda, não tem palestra</i>
Terminou em 6 minutos	não dê tarefa nova. Mande ensaiar de novo, em voz baixa, com o relógio

Rota de emergência · para quem travou de vez

Sentado ao lado, três perguntas:

1. **No teu trabalho, o que dá errado com mais frequência?** Não pergunte o que ela quer falar: pergunte o que dá errado, que sempre vem resposta.

2. **Me conta uma vez em que isso aconteceu. Quando foi, quem estava?** Aqui nasce a cena. Se responder "sempre acontece", insista: uma vez só.

3. **E o que você faria diferente hoje?** Aqui nascem o bloco 4 e o fecho, de uma vez.

Com essas três respostas a pessoa tem a rota A inteira. Leva quatro minutos e vale mais do que qualquer instrução coletiva.

Se a pessoa disser que não tem nada que preste: *"Você não precisa de uma história extraordinária. Precisa de uma que seja verdade e que sirva pra quem tá ouvindo. A força não vem do tamanho do que aconteceu: vem do detalhe."*

Se a pessoa quiser falar de algo que ainda dói: redirecione com firmeza e sem drama. *"Isso é forte demais pra hoje. Guarda pra quando você tiver mais palco. Me dá outra coisa: um erro de decisão, uma vez em que você apostou errado no trabalho."*

Devolutiva

Uma coisa a mudar, nunca três. Quem nunca palestrou não tem repertório pra absorver três correções. Escolha a que destrava as outras.

SINTOMA	A CORREÇÃO
Ficou tudo sobre ela	o bloco 4. <i>Falta dizer o que isso vale pra quem tá ouvindo</i>
Começou se apresentando	<i>corta os primeiros vinte segundos e começa na cena</i>
Correu e terminou em 4 min	<i>o material tá certo, falta respirar. Um exemplo a mais no bloco 3</i>
Fechou com "então é isso"	<i>decora a última frase. É a única coisa que a sala leva inteira</i>
Leu o papel	<i>escreve só as cinco frases numa folha. Papel na mão pode: texto lido não</i>

O que não dizer: não compare com ninguém da sala, nem para elogiar; não diga "faltou estrutura" — diga qual bloco faltou, com nome; não sugira mudar a história, mude a função dela; não elogie sem dizer por quê.

Feche sempre com o que a pessoa acabou de provar: *"Você acabou de dar uma palestra. Não uma tentativa: uma palestra. O que falta agora é acabamento, e acabamento se aprende. O difícil você já fez."*

A régua de hoje não é qualidade. É conclusão. Quem sobe, fala oito minutos e desce inteiro cumpriu o dia. Palestra boa vem no terceiro mês.

Você não precisa impressionar ninguém em oito minutos. **Você precisa dizer uma coisa que seja verdade e que sirva pra quem tá ouvindo.** Isso é uma palestra. O resto é acabamento.