



COACHING
COMUNICAÇÃO
EXPRESSÃO

PROFISSIONAIS DE DIREITO



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



O QUE É COACHING DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO?



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



“É UM PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO, PAUTADO EM CIÊNCIAS (PSICOLOGIA, SOCIOLOGIA, NEUROCIÊNCIA, NEUROLINGUÍSTICA) PARA A EVOLUÇÃO E CAPACITAÇÃO DO ELEMENTO HUMANO NA SUA COMUNICAÇÃO INTERIOR E EXTERIOR”.



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo





AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



TRÊS PONTOS BÁSICOS

QUEM SOU?



O QUE QUERO?

ONDE ESTOU?



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



É PROVADO

**COMUNICAÇÃO VERBAL:
7%**

**OUTRAS:
93%**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**ACREDITE:
VOCÊ É LEMBRADO PELO O
QUE É
E NÃO APENAS PELO O QUE
SABE!**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



VAMOS PENSAR

NO MUNDO HOJE



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



7 BILHÕES

PESSOAS

**COMO SOMOS
LEMBRADOS E COMO SE
SOBRESSAIR?**



AASP

de São Paulo



**PESSOAS
INESQUECÍVEIS
SSS!**

**.....E AS QUE
NÃO FAZEM
FALTA!!!!!!**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**SIMPÁTICAS
ANIMADAS
CORAJOSAS
ABERTAS**

**IES
IES
IES
IES
IES
IES
IES**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



PESSOAS QUE NÃO FAZEM FALTA

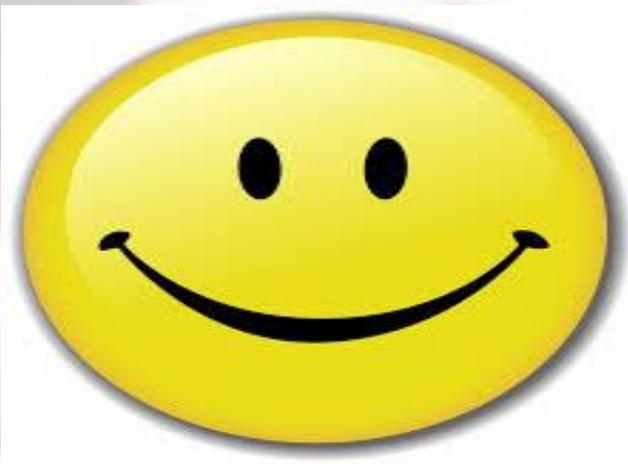
DESANIMADOS-CANSADOS-MAL HUMORADOS
ENFEZADOS



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



ACREDITE



**ENCANTAR OU
ESPANTAR?
EIS A QUESTÃO...**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



NOSSAS CAPACIDADES DE COMUNICAÇÃO

- **QI – INTELIGÊNCIA**
- **QE – EMOÇÃO**
- **QS – SIMPATIA**
- **QC – CARISMA**
- **QUEM - EMPATIA**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



COMUNICAÇÃO MODERNA

EMPATIA

**QUEM
SE COLOCA
NO LUGAR DO
OUTRO**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



NA COMUNICAÇÃO

O OUTRO É

MAIS

IMPORTANTE

QUE VOCÊ



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



**PQ É ELE
QUEM
COMPRA
SUA IDÉIA!**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



OU SEJA, ANTES DE FALAR

PENSE



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**ANTES DE
ABRIR A
BOCA,
OBSERVE!**

**QUEM SOU?
ONDE ESTOU?
O QUE QUERO?**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**MEU VELHO AMIGO
SÓCRATES DISSE:**

**“CONHEÇA-TE E
ABRA AS PORTAS DO
UNIVERSO!”**

QUEM É VOCÊ?

**ESPELHO,
ESPELHO MEU,
QUEM SOU
EU?**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



E COMO OS OUTROS ME VÊEM?



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**SOMOS
VISTOS
OUVIDOS
JULGADOS
ROTULADOS**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



AÇÃO REAÇÃO CONSEQUÊNCIA

CONSEQUÊNCIA CONSEQUÊN
CIA CONSEQUÊNCIA CONSEQU
ÊNCIA CONSEQUÊNCIA CONSE
QUÊNCIA CONSEQUÊNCIA CON
SEQUÊNCIA CONSEQUÊNCIA CO
NSEQUÊNCIA CONSEQUÊNCIA



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**TUDO TEM
UM PREÇO**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



1*

IMPRESSÃO

É A QUE FICA



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



ATENÇÃO!
4s INICIAIS

**SUA ÚNICA
CHANCE**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



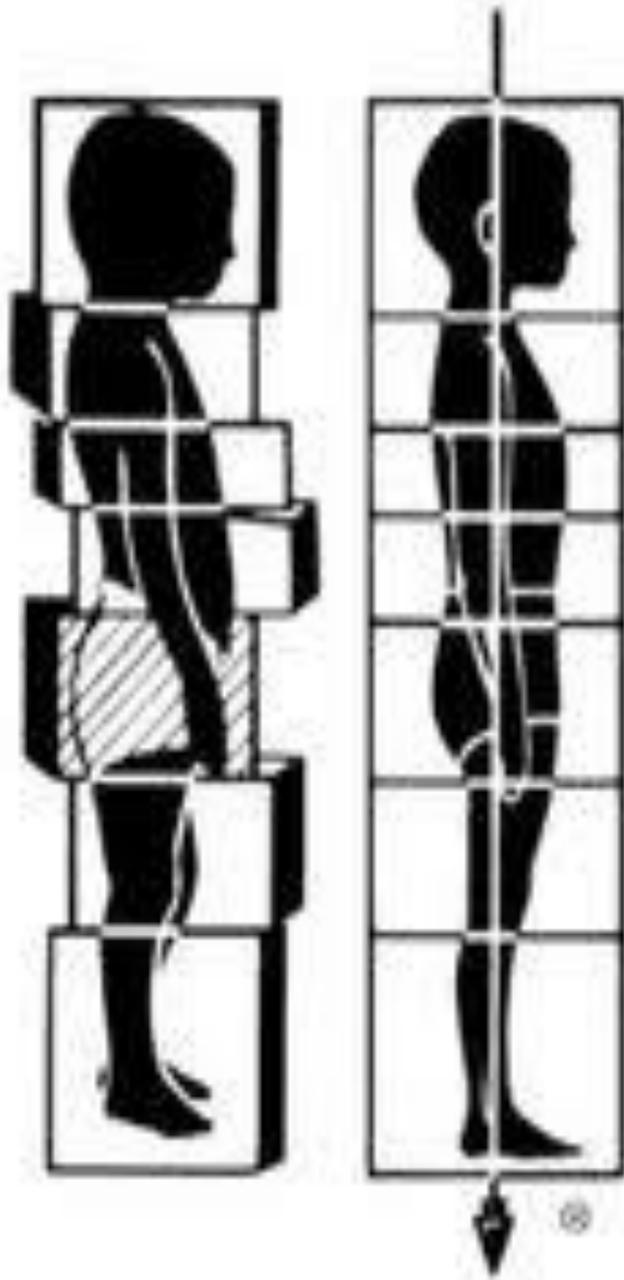


**CUIDADO,
O OUTRO
PODE ESTAR
OBSERVANDO
VOCÊ**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo





**NOSSO
CORPO
COMUNICA**

TODAS

AS HISTÓRIAS

**AS BOAS
E AS NÃO TÃO
BOAS**

CORPO EMOÇÕES

CABEÇA: VIDA MENTAL

OMBROS:
RESPONSABILIDADE/PESO

PEITO: FELICIDADE/
ANSIEDADE/ CORAGEM

ESTOMAGO: MEDOS

BARRIGA: EXPECTATIVA

PELVIS: PRAZER/ PODER

JOELHOS: RIGIDEZ/
FLEXIBILIDADE

PÉS: CONFIANÇA/
DESCONFIANÇA

COLUNA: LEVEZA/ PESO

POTENCIALIZE SUA MARCA PESSOAL



QUAL SEU PODER DE ENCANTA MENTO?



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



- **QUAL SEU ESTILO?**
- **COMO OS OUTROS LÊEM A SUA HISTÓRIA EMOCIONAL?**
- **VOCÊ É INTERESSANTE?**
- **TEM PEGADA?**
- **TEM PRESENÇA?**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



ORIGINAL...

**CUIDADO,
NA
COMUNICAÇÃO
EXISTEM
MUITAS
PESSOAS QUE
SÃO CÓPIAS**

**OU
CLONE?**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



MARCA POSITIVA

**VOCÊ
DIVINO
MARAVILHOSO**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo





AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



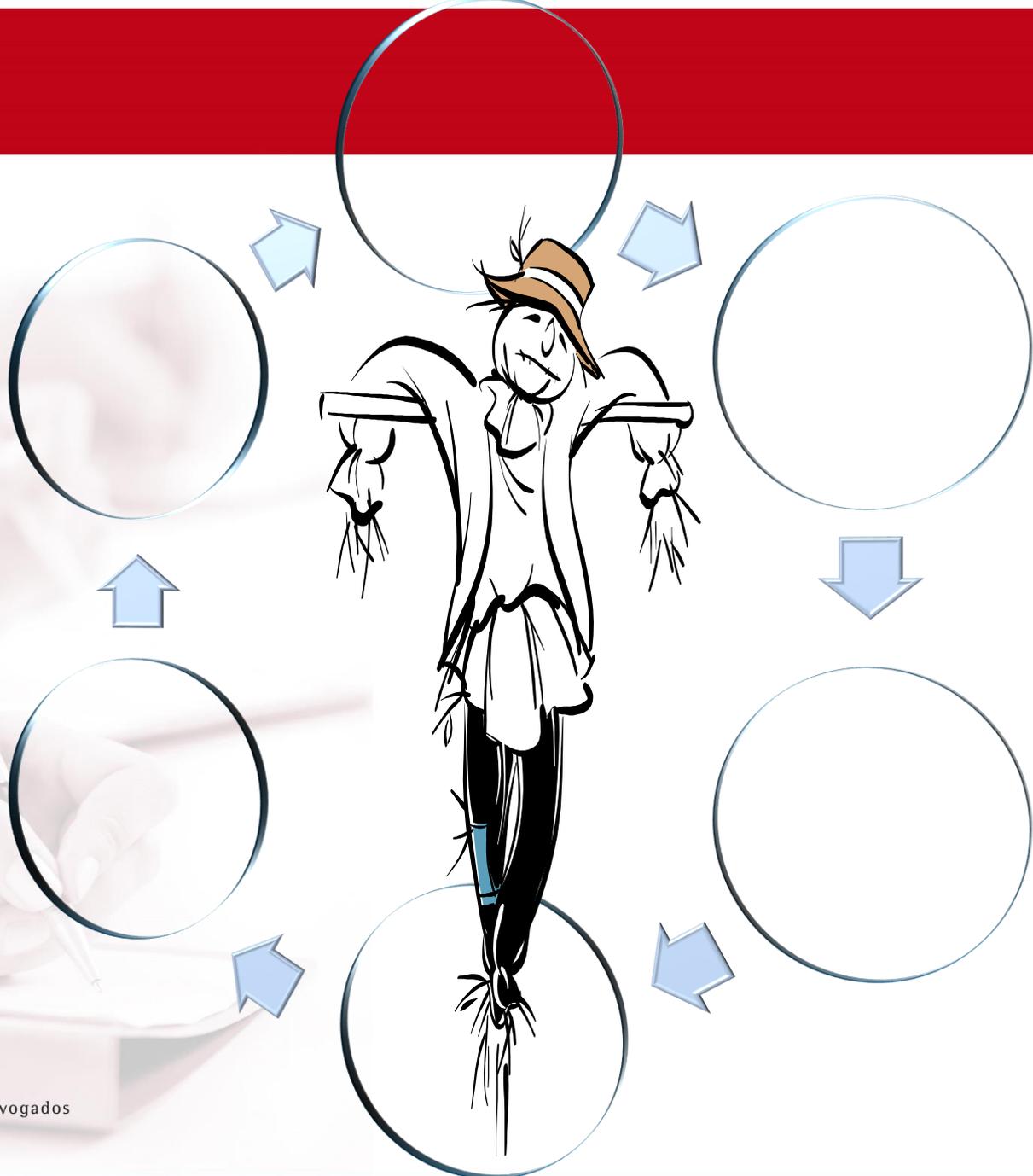
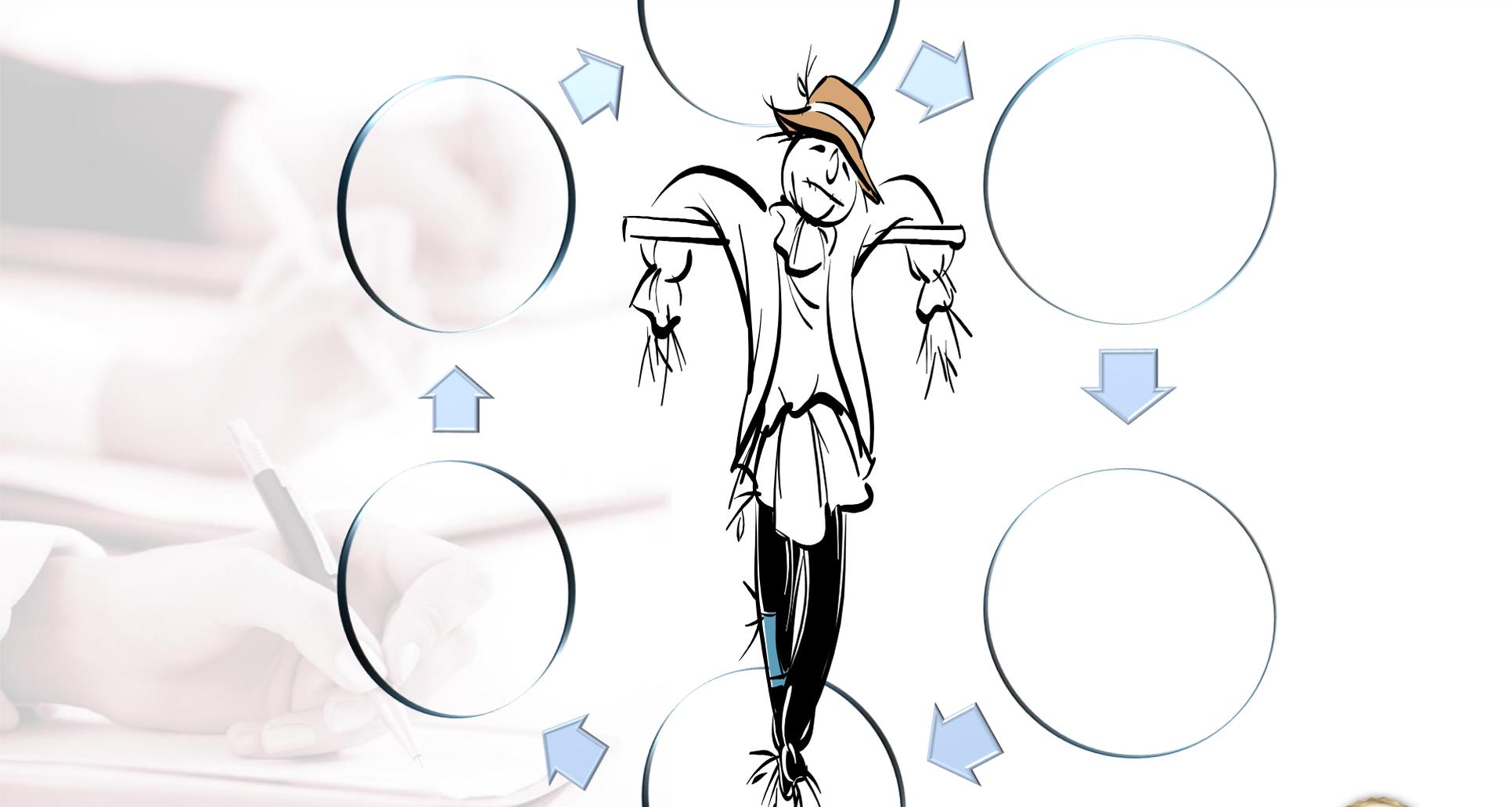
MARCA NEGATIVA

VAIDADE
PREPOTÊNCIA
IMPACIÊNCIA
MEDO
CRÍTICA
RAIVA



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo





AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



ONDE ESTOU?



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**SEJA VOCÊ
MESMO,
MAS NÃO SEJA
SEMPRE O
MESMO!**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo

GABRIEL O PENSADOR



COMO FICAR FORTE

EM QUALQUER SITUAÇÃO?



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



USANDO SEU PODER PESSOAL

1. PÉS
2. PÉLVIS
3. COLUNA
4. PEITO
5. RESPIRAÇÃO
6. VOZ
7. BRILHO



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



REGRINHA FUNDAMENTAL

O QUE
QUERO?



Associação dos Advogados
de São Paulo





QUAL SEU FOCO NA ARGUMENTA ÇÃO?

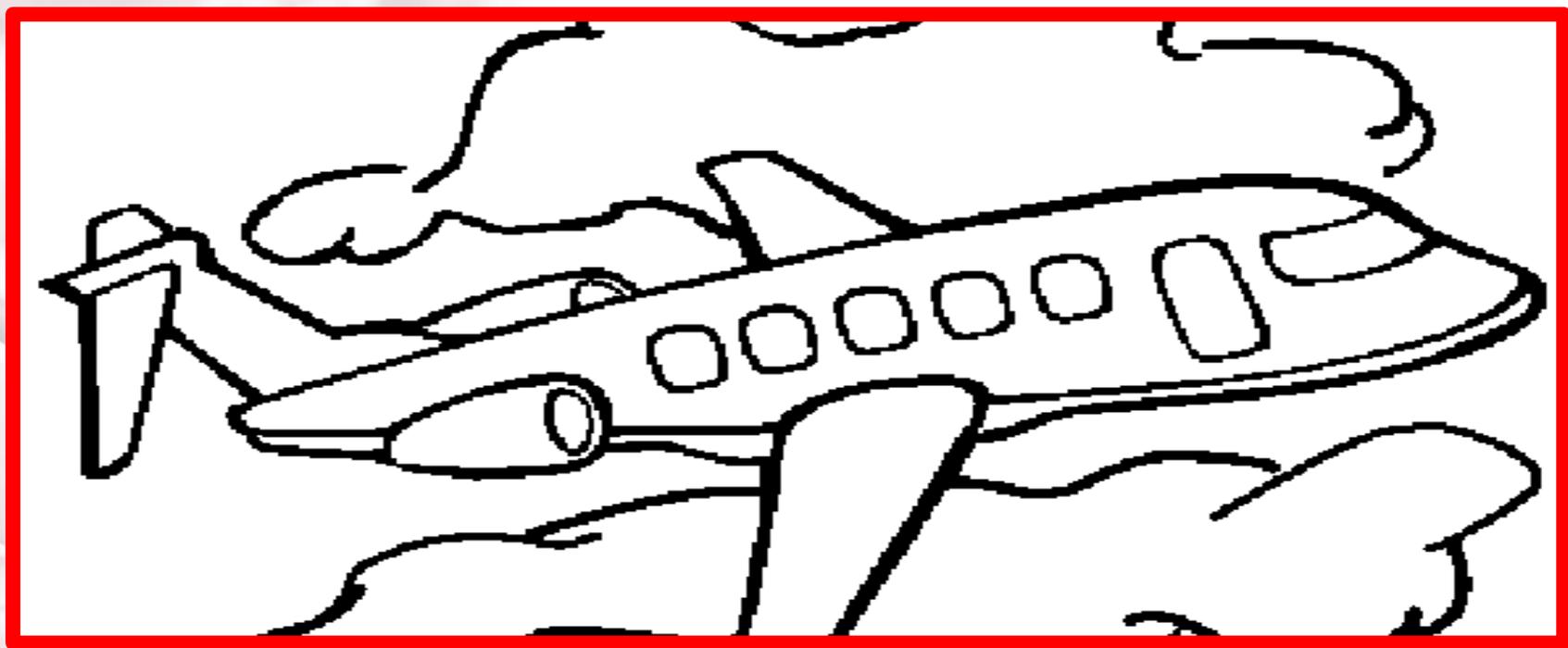


AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



É SUA OBRIGAÇÃO

**LEVAR AS PESSOAS PARA ALGUM
LUGAR**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



QUEM É SEU OUVINTE E O QUE VOCÊ QUER DELE?



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



- IDADE
- LOCAL
- HORÁRIO
- CIRCUNSTÂNCIA
- EXPECTATIVA
- NÍVEL ECONÔMICO^P

**OUTRO A SER
CONQUISTADO É
DIFERENTE DE VOCÊ**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



VOCÊ MADURO – CENTRADO

RODOLF STEINER



INTELECTO

**70
63
56
49
42
35
28
21
14
7
0**

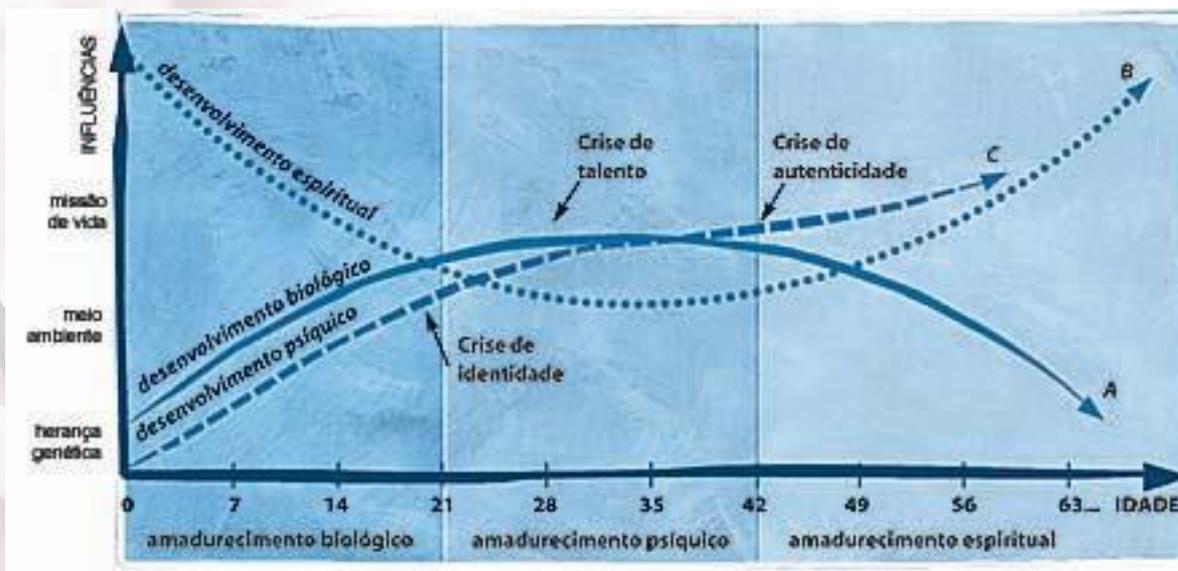


FISICO



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo







PESSOAS SÃO DIFERENTES

**SABE TUDO – DESANIMADO – EMPATA – TÍMIDO –
BEM HUMORADO – PESSIMISTA – METIDO –
TAGARELA – INSEGURO – OCUPADO – AVARENTO**

RACIONAIS

INTUITIVAS

OPERACIONAIS



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**VISUAL-
ESPACIAL**



**Percepção
do espaço**

**CINÉTICA-
ESPACIAL**



**Controle
físico**

MUSICAL



**Facilidade
para a
música**

**LÓGICO
MATEMÁTICA**



**Compreensão
da lógica e da
matemática**

LINGUÍSTICA



**Habilidade
na linguagem**

**INTER-
PESSOAL**



**inteligência
para se
relacionar com
os outros**

**INTRA-
PESSOAL**



**auto-
conhecimento**



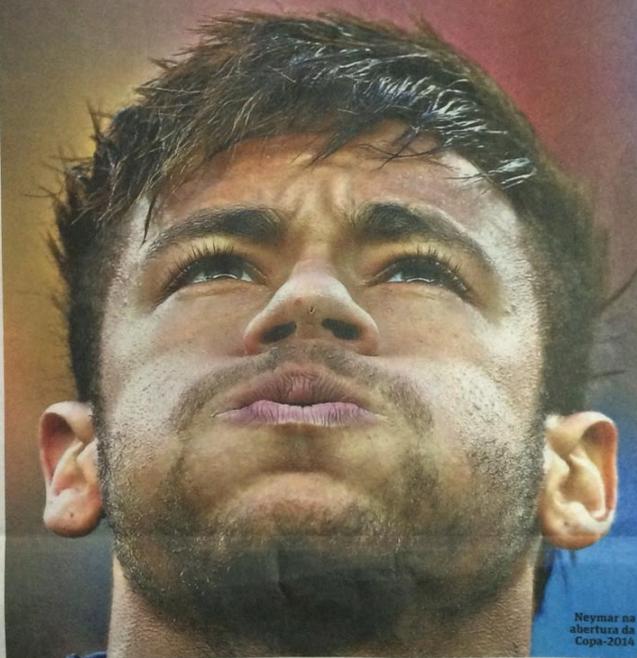
AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



NEURÔNIOS EM AÇÃO

Papo cabeça

CÉREBRO DE SUPERATLETA É MAIS EFICIENTE NA REALIZAÇÃO DE TAREFAS NECESSÁRIAS AO ESPORTE



Neymar na abertura da Copa-2014

desse atletas numa espécie de banco de dados, que armazena as jogadas aprendidas ao longo da carreira.

Quando percebe o início da ação do rival, o acervo mental é ativado. De forma veloz e precisa, ele decide como superar o obstáculo.

“Como é que descubro onde o adversário vai sacar? Parece que eu sou um ninja, né?”, brinca o tenista Flávio Saretta, medalhista de ouro nos Jogos Pan-Americanos de 2007. “Isso é treinamento. É muito jogo em um nível alto.” Para Saretta, a capacidade de ler o jogo e surpreender o oponente é o que explica o desempenho excepcional de um tenista. “O Roger Federer quase não sua em quadra. Ele consegue adivinhar onde o cara vai jogar a bola e se antecipa. Fica aquela impressão de que em todo o lugar em que você joga a bola ele está lá. É um dom.”

Um superatleta é feito de dom e treinamento. “Os grandes atletas praticam aquela atividade desde pequenos. O número elevado de repetições provoca alterações no cérebro que melhoram o raciocínio e a habilidade”, explica Ricardo Arida, neurofisiologista da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

No cérebro dos atletas de elite, áreas com mais importância para o esporte praticado têm maior quantidade de neurônios, o que é traduzido em aumento da massa cinzenta, a concentração de corpos celulares de neurônios. O mesmo ocorre com outros profissionais de atividades especializadas, como músicos e dançarinos experientes.

A espessura do córtex é maior nesses indivíduos, porque os neurônios fazem mais conexões.

Mas somente o treinamento não basta. “Há também uma questão genética. Afinal, mesmo que comecem a treinar desde criança, nem todos irão se tornar um Neymar”, diz Arida.

CAROLINA MUNIZ
PHILIPPE WATANABE
DA EDITORIA DE TREINAMENTO

Não são apenas os músculos que distinguem um atleta de elite de um simples mortal. O cérebro do esportista também é diferente.

De tanto treinar, os grandes atletas têm um funcionamento cerebral mais econômico e eficiente que o dos demais atletas. Eles acionam no córtex, a camada mais externa do cérebro, só as regiões necessárias para a realização de um determinado movimento, como um drible ou uma defesa.

“Os craques ativam uma área cerebral menor, mas com muita qualidade”, explica Paula Fernandes, psicóloga especialista em esporte da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas).

Imagine o cérebro como um supermercado. O atleta de elite conhece a localização exata do que quer comprar. Vai direto ao corredor e à prateleira específicos. Um amador sabe em qual corredor entrar, mas perde algum tempo até achar a prateleira correta, gastando mais energia.

Neymar tem os atalhos do futebol gravados no cérebro. É o que diz um estudo publicado em 2014 no jornal científico “Frontiers in Human Neuroscience” (<http://bit.ly/1Y19dtg>).

Por meio de imagens de ressonância magnética, cientistas japoneses compararam o cérebro dele ao de três jogadores espanhóis da segunda divisão, dois jogadores e um atleta amador. Durante o exame, todos executaram movimentos com os pés, como se estivessem driblando um adversário.

A pesquisa revelou que o atacante do Barcelona aciona uma área do córtex bem menor do que a acionada pelos outros atletas profissionais.

Em relação ao jogador inexperiente, a diferença é ainda mais acentuada. Neymar ativa uma área que corresponde a menos de 10% da utilizada pelo amador.

O craque executa os movimentos de forma natural e automática, o que libera espaço no cérebro para que ele possa pensar e agir mais rapidamente durante o jogo, explica Eichi Naito, neurologista do estudo. “Seu cérebro, adaptado ao futebol, destina mais recursos neuronais para detectar e antecipar as ações dos outros jogadores”, afirma em entrevista por e-mail, de Suíça, no Japão.

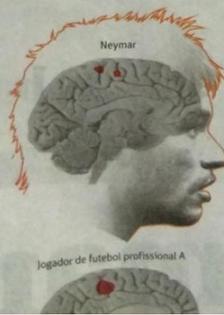
ANTECIPAÇÃO

Cristiano Ronaldo faz gol até no escuro. Parece exagero, mas aconteceu em um teste feito por um canal de TV inglês em 2011.

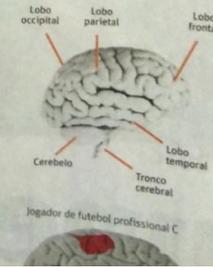
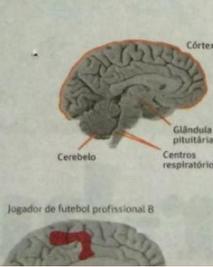
Quando a bola é lançada, as luzes se apagam. Mesmo sem enxergar, o atacante português acerta a bola.

“O atleta procura as dicas que o adversário dá antes de executar um ataque ou uma defesa.”

CÉREBRO NO PILOTO AUTOMÁTICO



Por meio de ressonância magnética, cientistas japoneses compararam o cérebro de Neymar ao de atletas profissionais e de um amador. Durante o exame, todos executaram movimentos com os pés, como se estivessem driblando. Em vermelho, estão as áreas com ativação mais intensa



ATENÇÃO

**COM CADA 1
UMA
LINGUAGEM
ADEQUADA**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



COMUNICAÇÃO ENTRE PESSOAS

COMEÇO CONQUISTE COM PRAZER

PROPOSTA VENDA SUA IDÉIA MESTRA

FIM ENCERRE COM FORÇA E INTELIGÊNCIA



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**TODAS AS
HISTÓRIAS TEM:
COMEÇO
MEIO
FIM**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo





1 IDEIA APENAS!



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**PADRE VIEIRA DISSE:
“O SERMÃO HÁ DE
TER UM SÓ
ASSUNTO E UMA
SÓ MATÉRIA”...**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



A COMUNICAÇÃO TEM QUE TER

**COMEÇO INTERESSANTE
MEIO CONSISTENTE
FINAL SURPREENDENTE**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



SURPREENDA

**DEIXE UMA MENSAGEM
FORTE AO FINAL**



**-SE VOCÊ
SE CONHECE
-SE VC SABE O
QUE QUER
NINGUÉM TE
TIRA DO
CAMINHO**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



SÓ HÁ UM JEITO DE VENCER A TIMIDEZ, A DESCONFIANÇA E O CONCORRENTE:

- **PODER PESSOAL - AUTO CONHECIMENTO**
- **INTELIGÊNCIA**
- **AÇÃO**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



**FAÇA A
DIFERENÇA**

FAÇA FALTA



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



ALÔ!!!
**HOJE, O QUE FAZ A
DIFERENÇA SÃO
PESSOAS**



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo



SEJA INESQUECÍVEL SEJA INESQUECÍVEL
SEJA INESQUECÍVEL SEJA INESQUECÍVEL



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo





AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo



Comunicadora | Jornalista | Radialista | Apresentadora de televisão

- **Consultora de comunicação da Rádio Jovem Pan AM e TV Jovem Pan Online**
- **Livros: Comunicação: Pecados/Pessoal/Profissional/Virtual – Arte da Comunicação – Construção da Marca Pessoal - Comunicador Conquistador – Comunique-se e Vença – Comunicação Vivencial - Amando a Vida**
- **Professora da Universidade FIPECAFI (USP)**
- **Mestra de Teatro Jurídico – Faculdade Direito - Mackenzie**
- **Já assessorou mais de 50.000 pessoas**



AASP

Associação dos Advogados
de São Paulo





- 📞 011 99975-5259
- ✉️ thais@thaisalves.com.br
thaiscomunique@gmail.com
- 📘 [fb/thaisalvescomunicacao](https://www.facebook.com/thaisalvescomunicacao)
- 📷 [@thaiscomunica](https://www.instagram.com/thaiscomunica)
- 🌐 www.thaisalves.com.br



AASP
Associação dos Advogados
de São Paulo

