

# O meu ponto de partida

Pessoa exemplo · respondido em 24/09/2026

Relatório de exemplo, gerado com respostas fictícias. O seu relatório terá este formato, com os seus próprios resultados.

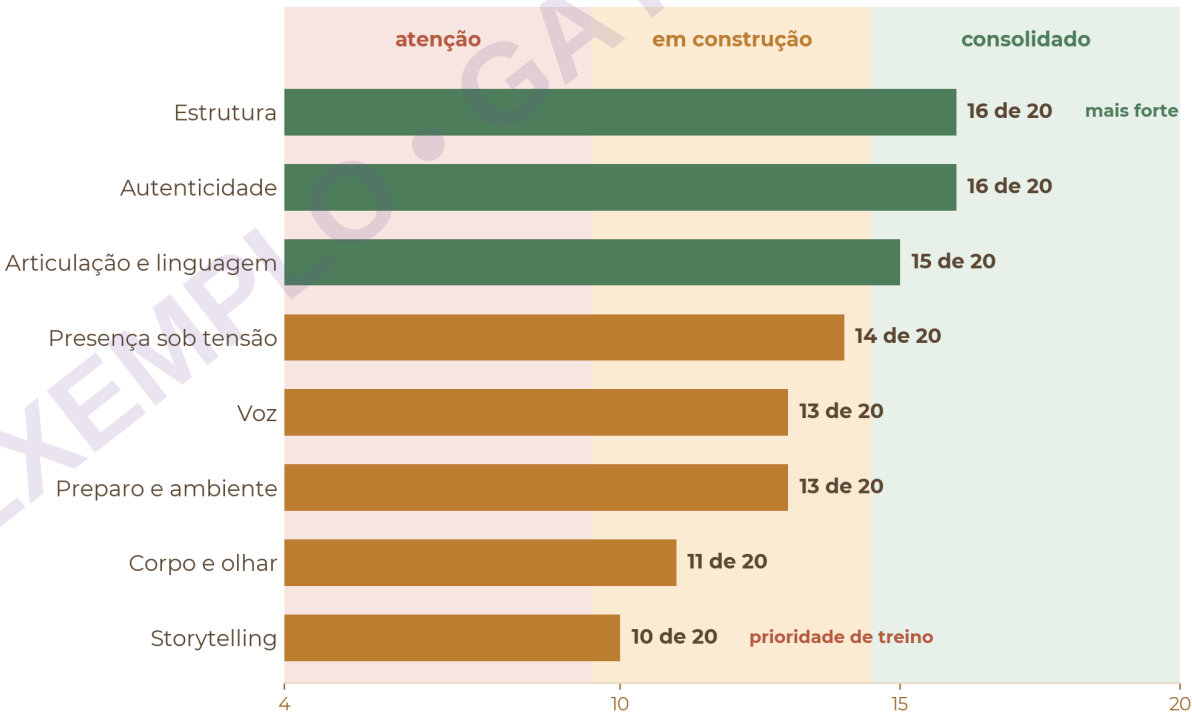
Este resultado mostra o que já funciona na sua comunicação, o que pede mais treino e por onde começar. Refaça o diagnóstico daqui a três meses para comparar a sua evolução.

## Resumo do seu resultado

|                                                                                                                            |                                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><b>SUA COMPETÊNCIA MAIS FORTE</b></div> <div><b>Estrutura</b></div> <div>16 de 20 pontos</div> <div>consolidado</div> | <div><b>SUA PRIORIDADE DE TREINO</b></div> <div><b>Storytelling</b></div> <div>10 de 20 pontos</div> <div>em construção</div> | <div><b>PILAR PARA FOCAR</b></div> <div><b>Mensagem</b></div> <div>56% do pilar</div> <div>em construção</div> | <div><b>EQUILÍBRIO DO PERFIL</b></div> <div><b>6 pontos</b></div> <div>entre a mais forte e a mais frágil</div> <div>moderado</div> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Pontuação por competência

Cada competência vai de 4 a 20 pontos. A cor mostra a faixa.



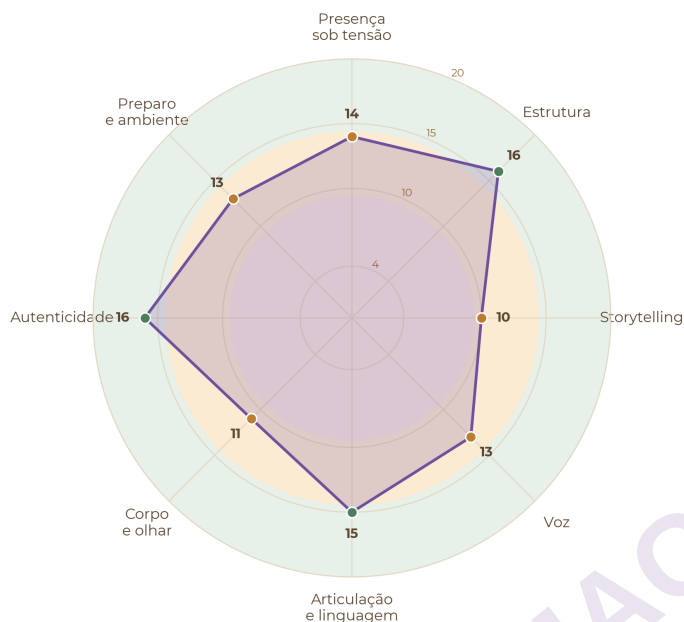
## Mapa das competências

Cada competência vai de 4 a 20 pontos: 4 a 9 atenção · 10 a 14 em construção · 15 a 20 consolidado.

| Competência                    | O que é                                                                         | Pontos                             | Faixa                | O que a faixa significa                                                      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Presença sob tensão</b>     | Manter a calma e o raciocínio quando o nervosismo aparece.                      | <div><div></div></div><br>14 de 20 | <b>em construção</b> | Já aparece, mas oscila conforme a situação. Pede prática para ficar estável. |
| <b>Estrutura</b>               | Organizar a fala com começo, meio e fim claros.                                 | <div><div></div></div><br>16 de 20 | <b>consolidado</b>   | Aparece com frequência e sustenta a sua fala. Mantenha e use a seu favor.    |
| <b>Storytelling</b>            | Contar histórias e exemplos que tornam a mensagem memorável.                    | <div><div></div></div><br>10 de 20 | <b>em construção</b> | Já aparece, mas oscila conforme a situação. Pede prática para ficar estável. |
| <b>Voz</b>                     | Usar volume, velocidade, ritmo e pausas a favor da mensagem.                    | <div><div></div></div><br>13 de 20 | <b>em construção</b> | Já aparece, mas oscila conforme a situação. Pede prática para ficar estável. |
| <b>Articulação e linguagem</b> | Pronunciar bem, escolher palavras claras e evitar vícios de linguagem.          | <div><div></div></div><br>15 de 20 | <b>consolidado</b>   | Aparece com frequência e sustenta a sua fala. Mantenha e use a seu favor.    |
| <b>Corpo e olhar</b>           | Usar postura, gestos, movimento e olhar a favor da fala.                        | <div><div></div></div><br>11 de 20 | <b>em construção</b> | Já aparece, mas oscila conforme a situação. Pede prática para ficar estável. |
| <b>Autenticidade</b>           | Falar de forma natural, coerente com quem você é, e mostrar emoção quando cabe. | <div><div></div></div><br>16 de 20 | <b>consolidado</b>   | Aparece com frequência e sustenta a sua fala. Mantenha e use a seu favor.    |
| <b>Preparo e ambiente</b>      | Ensaiai, conferir equipamentos e cuidar do ambiente, presencial ou online.      | <div><div></div></div><br>13 de 20 | <b>em construção</b> | Já aparece, mas oscila conforme a situação. Pede prática para ficar estável. |

## O desenho do seu perfil

Quanto mais perto da borda, mais consolidada a competência.



## A leitura do seu resultado

### SUA COMPETÊNCIA MAIS FORTE

#### Estrutura · 16 de 20

Empatada com Autenticidade em 16 pontos.

*Esta competência está consolidada. É um recurso que você já pode usar de forma consciente.*

#### O QUE É

É a organização da fala. Um começo que prende a atenção e diz aonde você quer chegar, um meio com os argumentos e exemplos que sustentam a ideia e um fim que diz com clareza o que a plateia deve pensar ou fazer. Uma fala bem estruturada é fácil de acompanhar e de lembrar.

#### O QUE VOCÊ PROVAVELMENTE JÁ FAZ BEM

Você costuma organizar o raciocínio antes de falar e conduz a plateia por um caminho claro. As pessoas sabem em que ponto da fala estão e para onde você está indo.

#### COMO USAR ESSA FORÇA A SEU FAVOR

Use o mesmo roteiro de começo, meio e fim para planejar também as histórias, as pausas e os momentos de olhar para a plateia, levando a sua organização para a competência que pede mais treino.

SUA PRIORIDADE DE TREINO

Storytelling · 10 de 20

*Esta competência está em construção: você já tem uma base, mas ela ainda oscila conforme a situação. Duas semanas de treino com intenção costumam ser suficientes para sentir diferença.*

O QUE É

Storytelling é a arte de contar histórias para passar uma mensagem. Em vez de apresentar só dados e argumentos, você mostra uma situação real, com pessoas, um problema e o que mudou depois. As pessoas esquecem números com facilidade, mas lembram de histórias, porque elas criam imagem e emoção.

COMO A DIFICULDADE COSTUMA APARECER

Falas cheias de dados e tópicos, sem exemplos; histórias que começam e não chegam a um ponto; final que não fica na memória.

O QUE ISSO CAUSA EM QUEM OUVI

A plateia entende a informação na hora, mas esquece logo depois. Sem uma história, a mensagem não cria imagem nem emoção, e é isso que faz alguém lembrar e agir.

Sugestões para desenvolvimento nas próximas duas semanas

Foco em Storytelling.

| Semana 1                                                                                                                                                                                                           | Semana 2                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Monte um banco de histórias: anote três situações reais do seu trabalho em três partes (como era a situação, qual foi o problema ou a virada, o que mudou depois). Conte uma delas em voz alta em até 90 segundos. | Em cada apresentação, troque pelo menos um dado solto por uma história curta que mostre esse dado na vida de alguém. Planeje também a última frase da fala, porque é dela que as pessoas mais se lembram. |
| [ ] Feito                                                                                                                                                                                                          | [ ] Feito                                                                                                                                                                                                 |

COMO SABER QUE MELHOROU

Alguém repete, dias depois, um exemplo que você contou.

## Pilares da Comunicação

As oito competências se agrupam em três pilares. O percentual mostra quanto de cada pilar já está desenvolvido.

### MENSAGEM

O que você diz e como organiza.

**56%**

em construção

Estrutura + Storytelling

Você já organiza o que diz, mas a mensagem ainda oscila: às vezes é clara e memorável, às vezes se perde. Planejar a abertura, a ideia central e o fim antes de cada fala dá estabilidade.

### VOZ E CORPO

Como você soa e se mostra.

**56%**

em construção

Voz + Articulação e linguagem + Corpo e olhar

Voz, palavras e corpo já ajudam, mas não em todas as situações. Sob pressão, é comum acelerar, repetir muletas ou fechar a postura. Treine um ajuste por vez.

### BASE

O que sustenta a sua fala.

**65%**

em construção

Presença sob tensão + Autenticidade + Preparo e ambiente

A base existe, mas depende da situação: em contextos conhecidos você fica à vontade, em contextos novos ou de pressão ela balança. Preparo e respiração antes de falar dão estabilidade.

Pilar para focar: Mensagem (56%). É o pilar com o menor percentual; em caso de empate, segue a ordem Mensagem, Voz e corpo, Base.

## Atenção e equilíbrio

### COMPETÊNCIAS EM ATENÇÃO

**0**

Nenhuma competência está na faixa de atenção. Não há um ponto crítico travando a sua comunicação: o trabalho agora é tornar estável o que ainda oscila.

### EQUILÍBRIO DO PERFIL

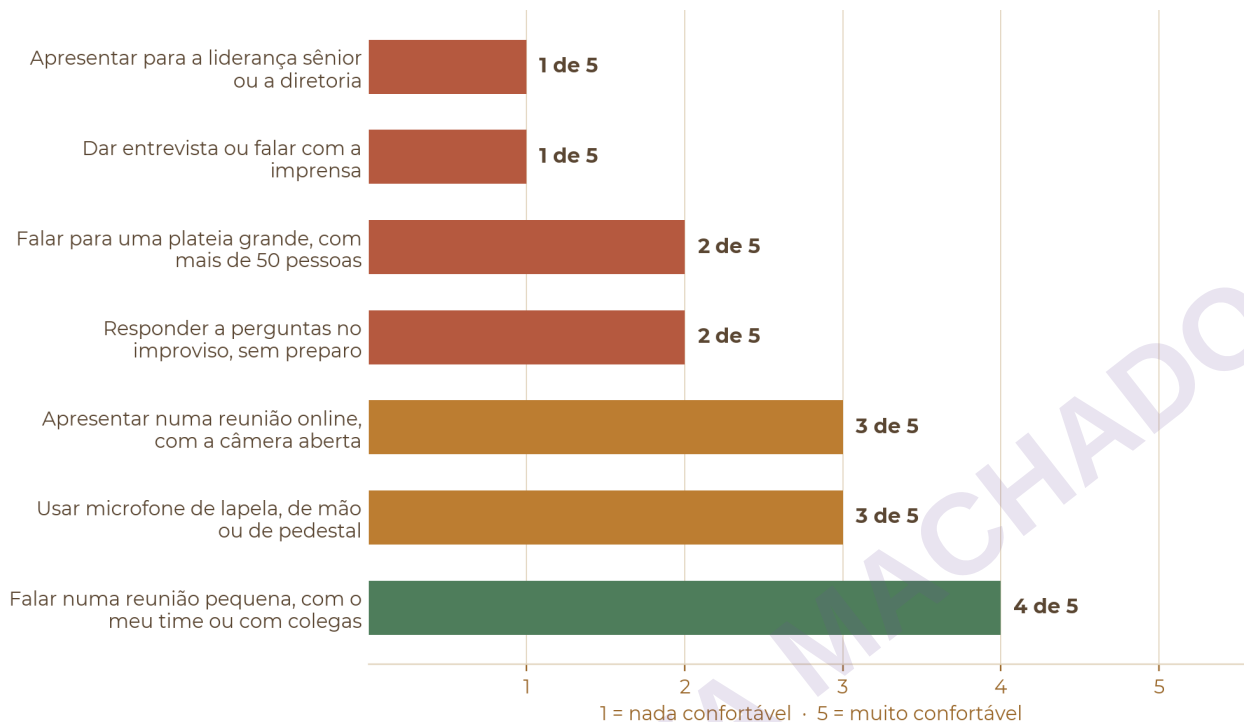
**6 pontos**

moderado

Diferença de 6 pontos entre a mais forte e a mais frágil. Você tem pontos de apoio claros e uma prioridade bem definida: use a competência mais forte como alavanca para a mais frágil.

## Situações de fala

Diante de cada situação, quanto conforto você sente hoje. Da menor para a maior nota.



### SITUAÇÃO DE MAIOR CONFORTO

#### Falar numa reunião pequena, com o meu time ou com colegas · nota 4 de 5

Esta é a situação em que você se sente mais à vontade. Use-a como laboratório: é o lugar mais seguro para testar a prática das próximas duas semanas antes de levá-la para as situações que pedem mais preparo.

## Situações que pedem mais preparo

### Apresentar para a liderança sênior ou a diretoria

Sua nota: 1 de 5 · pede preparo

#### POR QUE COSTUMA SER DIFÍCIL

O peso do cargo aumenta a tensão, o tempo é curto e as perguntas costumam ser diretas. Quem apresenta tende a dar contexto demais e chegar tarde à conclusão.

#### COMO SE PREPARAR

Comece pela conclusão ou pela decisão de que você precisa, depois apresente dois ou três argumentos. Liste as três perguntas mais difíceis que podem surgir e ensaie as respostas em voz alta. Tenha pronta uma versão de 2 minutos da sua fala.

#### COMPETÊNCIAS QUE MAIS AJUDAM

Estrutura, Presença sob tensão.

## Dar entrevista ou falar com a imprensa

Sua nota: 1 de 5 · pede preparo

### POR QUE COSTUMA SER DIFÍCIL

Há pouco controle sobre as perguntas e sobre o recorte final, e uma frase fora de contexto pode ganhar outro sentido.

### COMO SE PREPARAR

Defina antes duas ou três mensagens-chave e volte a elas sempre que possível. Responda em frases curtas e completas, que façam sentido sozinhas. Se a pergunta fugir do tema, reconheça a pergunta e faça uma ponte para a sua mensagem.

### COMPETÊNCIAS QUE MAIS AJUDAM

Estrutura, Articulação e linguagem.

## Falar para uma plateia grande, com mais de 50 pessoas

Sua nota: 2 de 5 · pede preparo

### POR QUE COSTUMA SER DIFÍCIL

Muitas pessoas olhando ao mesmo tempo ativam o sistema de alerta do corpo. O espaço maior pede mais voz, mais movimento e mais cuidado técnico.

### COMO SE PREPARAR

Ensaie no espaço ou em um parecido, de pé e com tempo marcado. Escolha três pontos da plateia para distribuir o olhar. Abra com uma história ou uma pergunta que você domina bem, para ganhar confiança nos primeiros minutos.

### COMPETÊNCIAS QUE MAIS AJUDAM

Presença sob tensão, Voz, Corpo e olhar.

## Responder a perguntas no improviso, sem preparo

Sua nota: 2 de 5 · pede preparo

### POR QUE COSTUMA SER DIFÍCIL

Sem tempo para organizar o raciocínio, a tendência é pensar enquanto fala, dar voltas ou travar.

### COMO SE PREPARAR

Use uma estrutura pronta para qualquer resposta: a resposta direta em uma frase, um motivo ou exemplo e o fechamento. Antes de responder, faça uma pausa de dois segundos; se precisar de tempo, repita a pergunta com as suas palavras. Treine com um colega fazendo perguntas surpresa sobre o seu trabalho.

### COMPETÊNCIAS QUE MAIS AJUDAM

Estrutura, Presença sob tensão.

## O que eu quero melhorar

“Falar com mais segurança diante da diretoria e em perguntas de improviso.”

Releia o que você escreveu depois das duas semanas de prática e anote o que já mudou.

## Perguntas para reflexão

1 Em qual fala recente a sua prioridade de treino (Storytelling) apareceu? O que aconteceu e o que você faria diferente?

2 O que você já faz bem em Estrutura e pode usar para melhorar em Storytelling?

3 O que torna “Apresentar para a liderança sênior ou a diretoria” diferente de “Falar numa reunião pequena, com o meu time ou com colegas” para você?

4 Em que dia e em qual fala das próximas duas semanas você vai aplicar a primeira sugestão?

### Quer um plano personalizado para a sua comunicação?

Fale com Gaya Machado sobre mentoria individual e treinamentos para equipes.