



FORMATOS DISPONÍVEIS  
MENTORIA INDIVIDUAL | MENTORIA PARA MICRO-TIMES

# Comunicação Autêntica

Deixe o seu recado no  
mundo sendo **100% você**

  
álvaro lages



**Ser 100% você** na sua mensagem é sobre tirar o que tá sobrando, ou seja, é **abrir mão do que não é seu de verdade** e **valorizar o que já faz parte da sua essência**.

Pra se comunicar de forma autêntica a gente precisa aprender a **se investigar com bastante honestidade**. Se conhecer é fundamental pra construir um jeito único de deixar o seu recado pro seu público.

Se comunicar bem não é só pra quem “tem o dom”, gosta de falar em público ou é descontraído por natureza. Se comunicar é pra todo mundo que tem algo relevante pra noticiar ao mundo e que vai contribuir com ele, seja uma ideia, um projeto, um negócio, etc.

Em **Comunicação Autêntica**, você será conduzido por um processo de **legitimação de quem você é**, reconhecendo a sua impressão digital, onde você tem mais horas de voo e qual é o seu jeito único de embalar e comunicar o que você veio deixar como legado.

A proposta é possibilitar que você encontre **a sua forma autêntica de se apresentar em público** e aprimore os recursos que você já possui. Pra isso, o programa traz práticas leves e lúdicas (porém profundas) de reconhecimento de **identidade, talentos e recursos**, que te darão a **segurança de se expressar**, defender o que acredita e “vender o seu peixe” com humanidade e verdade, sendo exatamente **quem você é**.



**Nos comunicar de forma autêntica** tem como ponto de partida os seguintes pilares:

**Quem sou eu?**

***Qual o meu jeito único de ser? O que não é meu e estou reproduzindo? Estou presente ou no piloto automático? Quero ser o outro ao invés de ser eu mesmo? O que me torna 100% eu?***

Observar e conhecer a si mesmo é a base da comunicação autêntica. Esta etapa é mais sobre eliminar excessos do que desenvolver novas habilidades. Vamos olhar para os seus superpoderes e imperfeições, reverenciando todas as suas referências.

**Qual o meu recado pro mundo?**

***Quais são os meus talentos e recursos? Qual o meu repertório? O que me move? O que faço de melhor? Onde tenho mais horas de vôo? Qual a minha maior contribuição com o mundo?***

Nesta etapa vamos compreender melhor o que você entrega e o valor do que você entrega. Vamos entender o que te diferencia e as soluções que só você pode oferecer e deixar como legado.

**Como eu entrego esse recado?**

***A minha mensagem tem a “minha cara”? Ela me gera prazer e promove bons encontros? Me conecto bem comigo mesmo e com meu público? Me vendo bem, respeitando quem eu sou?***

Nesta etapa vamos contar a sua história, definir analogias, elencar metáforas, enfim, encontrar recursos confortáveis que tornem o seu recado interessante e ao mesmo tempo preservem a sua integridade. A sua mensagem precisa ser prazerosa e leve. É isso que fará ela funcionar.





## A nossa jornada será dividida em:

- **Momento AcolheDOR**, onde suas dificuldades e vontades são entendidas, ou seja, precisamos ter clareza sobre onde você está hoje e onde deseja chegar.
- **Vivência das etapas** “Quem sou eu?”, “Qual o meu recado no mundo?” e “Como eu entrego esse recado?” por meio de jogos, dinâmicas e exercícios de auto-investigação.
- **Mentoria de Pitch** onde colocaremos em prática todo o conteúdo abordado ao longo do processo. Você fará uma apresentação e receberá um feedback completo, com sugestões e direcionamentos para que a sua comunicação se torne ainda mais autêntica, fluida e potente.
- **Transformatura!** Momento de conclusão do processo de mentoria, com troca sobre principais aprendizados e planejamento de ações para aprimorar continuamente a sua comunicação.



## QUAIS GANHOS VOCÊ VAI TER COM A MENTORIA?



Ganho de clareza sobre quem se é em essência, ampliando o seu autoconhecimento.



Aumento da autovalorização e da autoconfiança para colocar as suas ideias no mundo.



Ferramentas lúdicas para o desbloqueio criativo na elaboração do conteúdo para a sua apresentação.



Ampliação do seu poder de escuta e uma leitura mais afinada (de si mesmo e do outro) na conexão com o seu público.



Ferramentas lúdicas e recursos de improvisação para o controle do nervosismo. Brincar funciona!



Compreensão sobre o poder que as suas histórias têm e do quanto elas compõem a sua comunicação autêntica.



Aprendizado sobre a construção de um discurso que envolva o seu público de maneira integral (intelecto, emoções e corpo).



Apreciação genuína da trajetória de vida construída com todas as suas nuances. Celebração dos superpoderes e das imperfeições.





**Cecília Magalhães**

*Gestão Executiva*

contato@alvarolages.com.br

(11) 98181-9367

