

matriz curricular
**DESTRAVE NO VÍDEO: COMUNICAÇÃO NATURAL
E IMPACTANTE NAS CÂMERAS**

MÓDULO 1:

- *Dinâmica de apresentação divertida.*
- *Como o cérebro reage ao medo da câmera.*
- *Técnica: "3 segundos de coragem".*
- *Exercício: Gravação de vídeo de 30 segundos (vídeo diagnóstico).*

MÓDULO 2:

- *Postura, Voz e Expressão.*
- *Respiração, impostação vocal e articulação.*
- *Linguagem corporal no vídeo: o que comunica mais que as palavras.*
- *Expressão facial: como transmitir emoção com naturalidade.*
- *Exercício: Desafio da câmera muda (se comunicar só com o corpo e rosto).*

MÓDULO 3:

- *Improviso: como se soltar e confiar no que pensa.*
- *Técnicas para parecer espontâneo mesmo com roteiro.*
- *Dicas para vídeos de LinkedIn, apresentações e projetos.*
- *Exercício: Vídeo simulação de pitch profissional.*

matriz curricular
**DESTRAVE NO VÍDEO: COMUNICAÇÃO NATURAL
E IMPACTANTE NAS CÂMERAS**

MÓDULO 4:

- *Estrutura de um Vídeo de Impacto.*
- *Como montar um roteiro simples e poderoso.*
- *Aberturas que prendem atenção.*
- *Feedback individual com pontos fortes e o que melhorar.*
- *Roda de conversa: o que mudou na comunicação de cada um.*