

CONQUER



o guia definitivo para

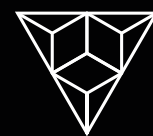
**falar**

**bem**

em público



De acordo com uma pesquisa realizada na Inglaterra, as pessoas têm **mais medo de falar em público do que da própria morte.**



Isso porque, ao contrário da morte,

# falar em público tem data e hora marcadas!

**Oratória** é, nada mais, nada menos, que **a arte de falar bem em público**, aplicando técnicas que potencializam a forma com que a informação é transmitida.

Apesar do medo, ser capaz de **comunicar suas ideias e transmitir uma mensagem de forma original, memorável e emocionante** para o público são - sem dúvidas - algumas das habilidades mais importantes para o crescimento profissional.

É claro que a comunicação não se limita a **falar bem e fazer boas apresentações**. Mas, sem dúvida, essas duas capacidades fazem parte de uma comunicação efetiva e têm papel de extrema importância para quem deseja se tornar um bom comunicador. Para

desenvolver essas habilidades, é preciso que você conheça as **técnicas de oratória** e esteja preparado para colocá-las em prática.

O medo de falar em público já atrapalhou e continua prejudicando muita gente.

Muitos bons profissionais, apesar de terem uma evidente capacidade técnica, **têm dificuldades para se posicionar em reuniões, defender e apresentar as suas ideias, driblar o nervosismo** em uma entrevista de emprego... Ou seja, **a falta da oratória é percebida em ocasiões únicas, justamente quando você tem que se mostrar como um profissional de excelência.**

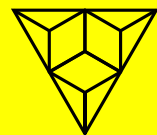


# mandar bem falando em público é crucial para:

- Comunicar novas ideias com clareza
- Liderar times
- Fazer apresentações impactantes
- Vender ideias e projetos

A boa notícia é que, para falar bem em público, existe um conjunto de habilidades e técnicas que todo mundo pode praticar e desenvolver.

Esse é exatamente o objetivo deste ebook: proporcionar conhecimentos e ferramentas para que você esteja preparado na próxima vez que precisar falar em público.



# como organizamos este ebook

Para que você extraia o melhor deste ebook, separamos o conteúdo em 3 partes principais que compõem, basicamente, os estágios de qualquer apresentação.

## ← Antes

Vamos falar tudo o que você pode fazer antes da apresentação para garantir o melhor resultado.

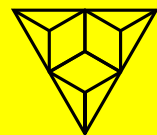
## Du↓rante

Nesse tópico, vamos abordar as melhores práticas para você aplicar à sua apresentação e torná-la memorável.

## Depois →

O trabalho não termina após a apresentação. Ainda há algumas coisas que podem ser feitas e que vão ajudar você a se tornar um orador cada vez melhor.

**Lembre-se: as dicas deste material podem ser aplicadas tanto em apresentações quanto em outros momentos que você tiver que se comunicar com um público.**



# #hack

Sempre que precisar fazer uma apresentação,  
dê uma lida neste conteúdo.

# #hack

Então vamos lá!



← antes

Tudo o que você pode fazer antes da apresentação para obter os melhores resultados.



# 01. busque referências



Uma ação realmente eficaz para começar a se preparar para uma apresentação é investir um tempo assistindo apresentações de experts - e escolher os que você acredita que têm mais a ver com você. Os Ted Talks são excelentes para fazer essa pesquisa. Uma vez que você tenha encontrado um orador com o qual se identifica, é hora de estudá-lo. **Analise os seguintes aspectos:**

- Qual é o tom de voz usado? Permanece sempre o mesmo ou varia?
- A fala é rápida, lenta? O ritmo é igual em todos os momentos?
- As palavras escolhidas são fáceis ou difíceis de serem entendidas?
- Como as mãos ficam posicionadas ao longo da apresentação?
- A linguagem corporal é utilizada para dar ênfase em algum ponto da apresentação?





## 02. prepare-se



Existem 2 pontos principais que merecem a sua atenção na hora de se preparar para uma apresentação.

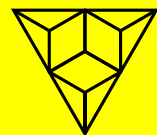
1. Saber muito bem **o que você vai falar**, transmitindo confiança e propriedade!
2. Saber exatamente **como você vai apresentar** esse conteúdo, passo a passo.

O **domínio do conteúdo é imprescindível** para o sucesso de uma apresentação. Mas é preciso distinguir um texto que você domina de um texto decorado.

Apenas repetir um texto que foi decorado aumenta suas chances de esquecer (o famoso “branco”) ou de ter um discurso robotizado. **Grandes apresentações são, na maioria das vezes, resultado de uma intensa preparação.** Steve Jobs, por exemplo, que era conhecido por fazer apresentações emocionantes, costumava se preparar minuciosamente para elas.

**Mas como ter autoconfiança no discurso sem decorar?** Uma dica de ouro é fazer um sumário da sua apresentação, separando-a por tópicos principais e acrescentando um breve resumo sobre cada um. Em seguida, **destaque as palavras-chave de cada tópico.**

Dessa forma, você passa a compreender o contexto principal daquele tópico e consegue dominar o assunto, discursando com maior naturalidade.



# #hack

Anote qual é a mensagem - ou as mensagens principais que você quer transmitir ao público com a sua apresentação. Enquanto estiver se preparando, certifique-se de que você transmitiu todas elas.

# #hack



## 03. pratique

Antes de fazer a sua apresentação diretamente para o público, procure praticar em frente a colegas de trabalho, amigos e até mesmo familiares - pessoas com quem você se sente confortável.

**Pergunte a eles o que entenderam da sua apresentação e verifique se sua mensagem principal foi transmitida.**

Se você possui alguém que fala bem em público na sua rede de contatos, convide essa pessoa para participar de uma prática e peça feedbacks.

Você ficará surpreso ao ver quão rápido sua habilidade de falar em público e sua segurança emocional vão aumentar com algumas horas de prática.



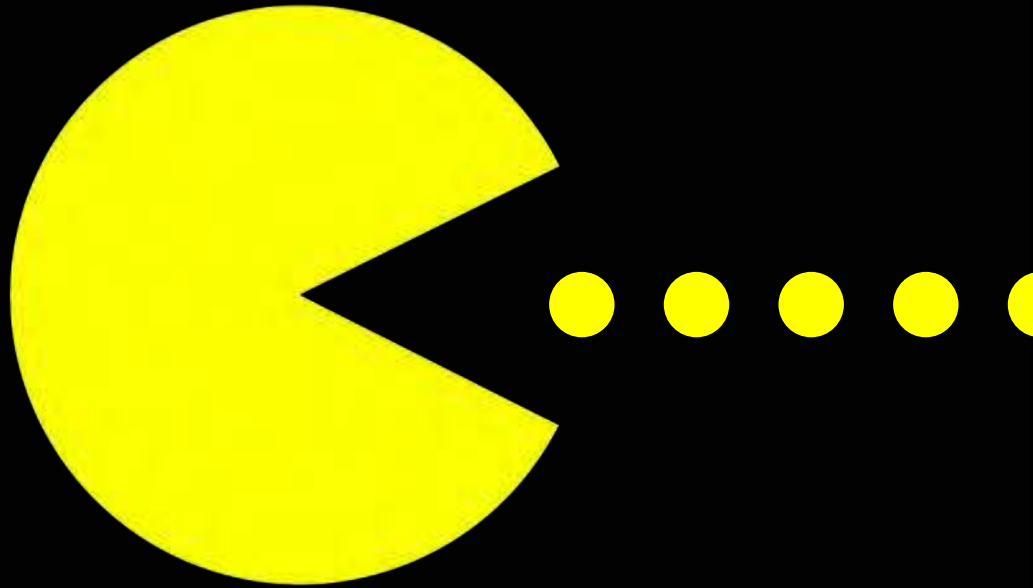


# 04. cuide do corpo

## exercícios físicos

Existem duas grandes razões para você fazer **exercícios físicos leves** antes de ficar sob os holofotes.

- Isso vai colocar seu sangue em circulação e levar oxigênio ao seu cérebro, permitindo que você pense melhor. Fazer alguns exercícios simples de respiração também é uma ótima ideia. Controlar o tempo de inspiração e expiração ajuda a diminuir os batimentos cardíacos, acabando com aquela sensação de nervosismo.
- Exercícios leves também são ótimos porque “queimam” o cortisol do seu corpo. Esse hormônio é o componente químico do estresse. Ele prejudica sua criatividade e sua capacidade cognitiva, podendo inclusive interferir na sua voz e na sua linguagem corporal - fatores essenciais para uma boa apresentação.



## alimentação

→ **Faça refeições leves:** Não vamos explicar porque você deveria comer coisas leves. Ao invés disso, te convidamos a fazer uma reflexão digna da Grécia Antiga: se imagine falando em público depois de comer uma feijoada. Imaginou? Pois é.

→ **Consuma proteínas:** Dopamina e epinefrina ajudam a regular a sua atividade mental. Ambas vêm da tirosina, um aminoácido encontrado em proteínas.

→ Então, antes de uma apresentação, garanta a ingestão de proteínas como peixe, ovos, cereais ou frutas. E não deixe para a última hora. A última coisa que você vai querer fazer antes da apresentação é comer.

→ **Beba água:** Sempre tenha uma garrafa de água por perto, caso a garganta seque. Não tenha vergonha de tomar água. Isso faz a sua voz voltar ao normal e ainda te dá um pequeno intervalo para se recompor. A audiência não vai se incomodar com isso.



# 05. seja minimalista

Aqui vai uma dica de ouro: **mantenha pouca informação nos seus slides**. Preferencialmente, apenas uma frase. Isso por dois motivos:

1. Se você colocar muito texto, as pessoas vão tentar ler o que está escrito. E se você estiver falando ao mesmo tempo em que elas leem, a chance de ninguém entender nada é muito grande. E você pode não conseguir transmitir aquela informação adequadamente. **Aliás, a plateia está lá para te ouvir, não para ler slides.**
2. Poluição visual. Slides com muito texto deixam a apresentação poluída. Se for realmente necessário, envie um material complementar para os participantes. Mas **evite muito texto nos slides, não agrega.**



# 06. faça um checklist



Torcer para dar tudo certo não vai mudar sua performance na hora da apresentação. O que realmente faz diferença é desenvolver e conferir um checklist para antes das suas apresentações.

Por exemplo:

- Comer refeições leves.
- Hidratar-se e garantir que tenha água por perto na hora da apresentação.
- Testar o som.
- Testar o microfone.
- Testar os slides da apresentação inteira.
- Repassar a apresentação.
- Tornar-se familiar com o local da apresentação.

Além de cada uma dessas etapas ser importante para fazer uma apresentação melhor, a sensação de estar completando os itens da lista também vai te ajudar a se sentir mais confiante e preparado.



# 07. e tenha um plano B

Ainda que você tenha planejado tudo, imprevistos sempre podem surgir. Tente antecipá-los. A melhor maneira de fazer isso é ter um plano de ação para o que você faria caso algum imprevisto acontecesse.

- E se a apresentação não funcionar?
- E se o vídeo estiver sem som?
- E se o tempo extrapolar?

**Pensar nisso de antemão te dá mais segurança para lidar com algum imprevisto.**

Poucos problemas geram mais transtornos na audiência do que um apresentador que perde o controle no meio de uma apresentação, especialmente por alguma falha técnica.

Se houver uma pessoa cuidando dos preparativos, converse com ela para saber o que fazer caso algo não funcione. E se algo realmente não funcionar, sorria e tente parecer confiante enquanto os outros – ou você – tentam solucionar o problema.

Quando as coisas dão errado, **o que realmente importa é como você reage a elas.**





# du↓rante

Vamos falar sobre as melhores práticas para o momento da sua apresentação.



# 01. conte uma (boa) história

Uma técnica que é muito ensinada nos cursos de oratória é o **storytelling** - ou a arte de contar histórias.

A grande lição desta técnica é que, muitas vezes, o formato que você escolhe para apresentar uma ideia ou abordar determinado tema pode ser um fator decisivo para que a sua apresentação se torne memorável - ou não - para a audiência.

O maior benefício de transformar o seu conteúdo em uma história é a **conexão** que você constrói com o público. Além disso, você melhora as chances de que as pessoas assimilem ou memorizem o conteúdo mais facilmente.

E quais são os elementos de uma boa história?



## 1. emoção

Boas histórias provocam emoção no seu público. Por isso, entre as sequências de fatos, é imprescindível que o apresentador explore as emoções - como humor, alegria, desafios, angústia... até o **esperado momento da superação!**

## 2. conexão

Fazer com que o seu público acompanhe e se relacione com a trajetória do personagem principal faz com que ele se torne parte da narrativa, absorvendo o conteúdo da sua apresentação no caminho. A conexão com o tema torna as histórias mais fáceis de serem compreendidas pelo público.

Isso significa que, quanto mais você **conhecer o seu público**, melhor poderá adaptar sua história, abordando elementos em comum e fazendo com que ele não apenas ouça a história, mas se identifique com ela.

## 3. objetividade

Toda história contada em uma apresentação deve ter um objetivo, seja ele compartilhar uma experiência do apresentador com o seu público, defender uma causa ou ponto de vista, apresentar uma solução, etc. Ou seja, toda história deve trazer um aprendizado sobre o tema central da sua apresentação. Nada de contar por contar.

**Seguindo esses passos, você tornará sua apresentação inesquecível!**



## 02. seja autêntico

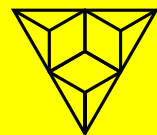
**As pessoas dão muito mais atenção a um orador que mostra autenticidade no palco.**

Se você tem um perfil mais bem-humorado, uma apresentação com senso de humor tem a ver com você. Se você é mais sério, uma apresentação mais séria tem mais a ver com você.

A questão aqui é você não tentar ser algo que não é. Soa falso. E as pessoas percebem.

Outro ponto importante: fale sobre assuntos que você domina. Se você souber muito sobre algo, sua audiência vai perceber e vai valorizar sua apresentação por isso.

**Se você souber pouco sobre o que está dizendo, sua audiência também notará.**



# #hack

Sempre procure fazer um esforço extra para encontrar informações e conteúdos originais e que inspirem as pessoas. Se uma nova história ou informação sobre um assunto que você já conhece te surpreende, imagine como irá surpreender a plateia.

# #hack



# 03. diga adeus às anotações

Você realmente precisa começar a trabalhar para ficar menos e menos dependente de anotações ou de leitura.

Se você reparar, as pessoas que fazem as melhores apresentações usam pouca ou nenhuma anotação. Ao invés disso, usam os slides (ou outros materiais) como suporte - mas apenas para ajudá-los a organizar os pensamentos e garantir que não deixem de citar nada.





# 04. não se desculpe

Uma das formas mais fáceis de perder a atenção do público é começar uma apresentação se desculpando.

“Hey, eu sou novo...”

“Não tive muito tempo para me preparar...”

“Não sou muito bom nisso...”

Desculpas não farão sua audiência ser mais tolerante com você. Só farão as pessoas pensarem que você está despreparado.

Então é muito melhor começar a sua apresentação com uma história interessante ou com alguma pergunta que engaje o público.

Outra coisa: não se desculpe por falar muito rápido, por falar muito devagar, por gaguejar, por mandar mal nas piadas... Você preparou o seu discurso, criou sua apresentação, tudo isso é responsabilidade sua.

Se você se desculpar pelo menor dos erros ou por tudo que der errado, as pessoas vão começar a se questionar se você realmente deveria estar ali.

Seja protagonista! E se algo não sair bem, lembre-se: **shit happens.**



# 05. adote uma postura confiante

Uma postura empoderada e segura pode transmitir uma mensagem não verbal de autoconfiança ao seu público, e também serve como uma ferramenta poderosa para potencializar esse sentimento em você mesmo.

Afinal, se podemos controlar os **pensamentos** positivos para gerar **sentimentos** positivos, o mesmo vale com o nosso corpo na hora de adotarmos uma postura de segurança e autoconfiança.

No livro “O Poder da Presença”, Amy Cuddy, pesquisadora e professora da Harvard Business School, explica que nossa postura consegue modelar nosso comportamento.

Isso significa que, ao expressarmos a nossa postura de uma maneira confiante, passamos a refletir a mesma mensagem também ao nosso cérebro.

Na hora de fazer uma apresentação, confira a sua postura:





→ **postura ereta**, tendo consciência da sua coluna vertebral

→ **quadril encaixado**, evitando ficar com as pernas em postura de informalidade.

→ **ombros, cotovelos e pescoço relaxados**, afastando a tensão.

Quando o seu cérebro identifica esses elementos na sua postura, acredita que você está, de fato, se sentindo confiante naquele momento. **Com isso, o nervosismo naturalmente se transforma em um sentimento de autoconfiança.**



# 06. observe a sua expressão facial

Outro deslize muito comum para quem está fazendo uma apresentação é a falta de coerência entre o discurso e a expressão facial.

Como estamos vivendo em um mundo de alta tecnologia, acabamos esquecendo de nos expressar, e a falta dessa prática no dia a dia pode acabar fazendo com que você se apresente diante do público com a famosa “poker face”. **Ou seja, uma expressão neutra e enigmática que pode enfraquecer a transmissão da verdadeira emoção do discurso ao seu público.**

As expressões não verbais devem ser cuidadosamente pensadas e treinadas para que não passem uma mensagem duvidosa ao público ou, ainda pior, uma mensagem contrária àquela que você deseja passar.



Por isso, se o seu discurso aborda um tema de conquista e superação, a sua expressão facial deve seguir o mesmo contexto. Da mesma forma, caso o tema seja delicado ou sério, **a expressão facial deve ser naturalmente coerente com o sentimento explorado.**

Caso contrário, pouca gente vai acreditar de fato em você - e menos ainda na mensagem que você deseja passar.





# 07. movimente-se naturalmente

Já sabemos que o movimento traz muita riqueza para uma apresentação, até mesmo porque apresentações estáticas podem ficar cansativas para o público.

Mas tome muito cuidado aqui: se você for se movimentar, este movimento precisa ter um propósito dentro do seu discurso - além de ser feito com **suavidade**. Caso contrário, você vai parecer um leão enjaulado, e será responsável pelas dores no pescoço da plateia.

Ainda sobre linguagem corporal, **tome cuidado com os gestos involuntários**. Apesar de inocentes, se eles surgirem com muita frequência na sua apresentação, vão aparecer mais que você ou que o seu discurso.

Dentre os gestos involuntários mais comuns, podemos citar:

- Tocar incessante acessórios como anel, colar, brinco e relógio.
- Levantar as mangas da camisa constantemente.
- Mexer no cabelo de forma contínua durante a fala.



Se esses gestos se tornarem repetitivos, é certo que o público vai dispersar da sua fala e começar a ficar desconfortável. A dica aqui é **antecipar a correção do gesto involuntário antes que ele aconteça.**

Você pode utilizar brincos ou colares menores, que não te induzam a tocá-los, por exemplo. Dobrar antecipadamente as mangas da camisa ou evitar mangas longas. Prender o cabelo de forma que não atrapalhe durante a fala.

Essas e outras ações são excelentes para evitar que os gestos involuntários se tornem um obstáculo na sua apresentação.





# 08. nunca desvie o olhar!

O contato visual do apresentador com o seu público faz uma enorme diferença quando o assunto é a autoconfiança. Olhar demais para baixo ou para cima pode transmitir uma mensagem de insegurança ou até mesmo fazer com que o seu público desconfie do que está sendo dito e perca o interesse.

→ **Mas cuidado!**

Contato visual é diferente de encarar.

Fixar o olhar permanentemente em uma ou mais pessoas da sua plateia pode gerar um desconforto e causar uma má impressão.

A dica aqui é trazer leveza ao olhar, transitando entre várias pessoas da plateia, alternando cada ponto de forma natural e interativa.

Além de tornar a apresentação mais dinâmica, auxiliando na sua movimentação no palco, você conseguirá observar com mais atenção como a plateia está reagindo à sua apresentação, podendo, inclusive, adaptar o andamento do tema.



# 09. faça p-a-u-s-a-s

É muito comum, nos tempos atuais, confundir um bom orador com aquela figura estereotipada de uma pessoa que fala bastante e em um ritmo muito acelerado. Não acredite nisso!

Acelerando demais o ritmo da sua fala, você pode fazer com que o público perca a ordem lógica do conteúdo apresentado, além de não deixar tempo para que as pessoas reflitam ou absorvam os pontos principais do seu discurso.

Ao fazer pequenas pausas (de 1 a 3 segundos), você ajuda o seu público a acompanhar a sequência da sua apresentação, acompanhando e absorvendo, em tempo real, cada ponto que está sendo dito.

Essa técnica é muito melhor do que preencher os espaços entre uma fala e outra com “Hummmm”, “Né” ou outros vícios de linguagem. Quer um conteúdo memorável? Use e abuse das pausas!

**Aliás, vícios de linguagem são terríveis.**

**Pausas não.**

**Pausas são ótimas.**

Quer um conteúdo memorável? Use e abuse das pausas!



# 10. entregue algo que as pessoas possam usar

Sempre tente entregar ao público algo tangível, que eles possam aplicar imediatamente.

**Não importa quão inspiradora seja sua mensagem, toda audiência valoriza aprender algo que eles possam realmente colocar em prática após escutar uma apresentação.**

Inspiração é ótimo, mas aplicação é tudo.





# 11. interaja - você não está sozinho!

O público é o personagem principal quando o assunto é oratória, mas muitos apresentadores acabam esquecendo de interagir com o seu público. Nesse caso, a arte de falar em público passa a ser um mero monólogo.

**Uma dica excelente que podemos trazer aqui é que, em algum momento da sua apresentação, você faça uma interação com o seu público, seja por meio de uma pergunta, de uma imagem ou reflexão.**

Quando o apresentador se coloca numa posição de troca, além de enriquecer o conteúdo e dar ainda uma maior dinâmica à apresentação, ele passa a ter um benefício adicional: a conexão e empatia com o público.



# 12. prepare-se para as perguntas

Um motivo que causa frio na barriga na hora de falar em público são as perguntas que podem aparecer durante ou ao final da apresentação.

Mesmo sendo um momento rico para a troca de experiências, o receio de não saber a resposta e ficar com “cara de paisagem” em frente à plateia tira o sono de muita gente.

Tudo isso, no entanto, pode ser solucionado com um bom planejamento antes da apresentação. **Faça um roteiro das possíveis perguntas que o público poderia fazer em relação ao seu tema (como se fosse um FAQ) e redija uma resposta para elas.**

Com isso, você já chega mais preparado sobre o assunto e demonstra uma postura de segurança e propriedade do conteúdo.

Caso você não esteja confortável com o seu domínio sobre o assunto, uma opção é evitar a sessão de perguntas e permanecer disponível através de outros canais, deixando os seus dados de contato ao término da apresentação.

O mesmo vale se alguém fizer uma pergunta que você não sabe responder. Controle o nervosismo e evite “enrolar” ou “chutar” uma resposta. Sinalize, com calma, naturalidade e sem grandes rodeios, que não sabe responder no momento, mas que trará uma resposta caso a pessoa deseje entrar em contato posteriormente.

**Não invente.**

Não há público que não valorize a franqueza de um apresentador!



# 13. fique de olho no tempo

Se você tem 30 minutos para fazer a apresentação, considere 25. Se você tem 1 hora, considere 50 minutos.

Sempre respeite o tempo e procure terminar um pouco antes. Isso irá forçá-lo a preparar melhor sua apresentação, de modo a manter apenas o conteúdo essencial e também será uma precaução, caso aconteça algum imprevisto.

Se terminar antes, abra espaço para perguntas ou então faça um resumo do que foi visto. **Mas evite ao máximo extrapolar o tempo, isso pode deixar as pessoas insatisfeitas.**



# 14. repita. repita. repita.

Sua audiência provavelmente escuta metade do que você está dizendo. E então, ela ainda filtra o que está sendo dito através das suas próprias perspectivas. Por isso, você precisa criar uma estrutura que permita a você repetir e reforçar os pontos mais importantes da sua apresentação.

Primeiro, explique um ponto. Então, dê exemplos. Se possível, utilize recursos de áudio, vídeo e imagens para enriquecer a apresentação. No final, dê ao seu público um plano de ação para que possam colocar aquele conteúdo em prática, se for o caso.

Ninguém vai lembrar tudo o que você disse, mas aquilo que você repetir terá uma chance muito maior de ser lembrado.

Então, repita.

Repita.

Repita a repetição.

Sem medo.

Já dissemos para você repetir?



depois →

É hora de analisar sua performance e descobrir o que precisa melhorar.



# 01. analise a sua performance

Agora que você terminou sua apresentação, é hora de olhar para os resultados.

Tire algum tempo para pensar no que você disse, em como você disse - e, principalmente, como você pode melhorar.

Se possível, pergunte a pessoas que você conhece e confia como você se saiu e quais pontos você pode melhorar.

É importante fazer esse **debriefing** logo após a apresentação, no momento em que as lembranças e feedbacks ainda estão quentes.

Se não puder fazer isso imediatamente, certifique-se de pelo menos anotar as principais dificuldades que você encontrou.

Na sequência, você pode pensar em como melhorá-las.



# 02. aprenda continuamente

Por fim, leve o assunto a sério.

Para comunicar as suas ideias com mais segurança, dedique um tempo para ler, assistir, escutar e aprender sobre **oratória** todos os dias.

E só o conhecimento teórico não basta: é preciso praticar.

Colocando em prática as dicas desse ebook, com certeza já vai se tornar um orador muito melhor.

Agora, se você está realmente disposto a levar o assunto a sério e se desenvolver - pessoal e profissionalmente -, **conheça o curso Coragem da escola Conquer.**

Você vai aprender na prática as melhores técnicas para falar bem em público, controlar o nervosismo e fazer apresentações de alto impacto com storytelling marcante.

**desenvolva \_ CORAGEM**



# quase lá!

Se você chegou até aqui, temos 2 coisas a dizer:

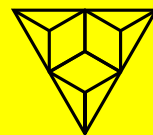
1. Parabéns! A maioria das pessoas baixa materiais pela internet e não lê.  
A maioria das pessoas não se destaca também.
2. Valeu! Se quiser mais alguma informação, conta com a gente. Sempre.

**#TAMOJUNTO**

quer ir além?

Se você quer desenvolver ainda mais a sua oratória para se destacar profissionalmente, vem pra Conquer!





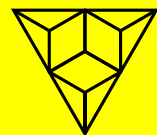
# #weareconquer

Somos uma escola de negócios e queremos que você se torne um profissional mais qualificado - e disputado pelo mercado.

Nascemos da insatisfação com as instituições tradicionais de ensino, que focam muito na teoria e deixam de lado a aplicação prática e a realidade do mercado de trabalho.

Nas nossas formações, especializações e cursos de soft skills, você coloca a mão na massa: com uma metodologia própria, professores de destaque no mercado e conteúdos que podem ser aplicados imediatamente no seu dia a dia, você atinge resultados rápidos e reais na sua carreira.

Nossa metodologia atende desde pessoas que estão buscando **um curso para desenvolver as soft skills** - habilidades essenciais para se destacar em qualquer área -, até profissionais de mercado buscando **uma formação mais robusta** para evoluir na sua carreira.



# estamos em:



- Curitiba
- São Paulo
- Porto Alegre
- Belo Horizonte
- Rio de Janeiro
- Campinas

E também vamos onde a sua empresa estiver: os treinamentos In Company já transformaram empresas como Boticário, Globo, Nestlé, Ambev, Itaú, Google e muitas outras em todo o Brasil.

Para saber mais sobre a Conquer, nossos cursos, formações e especializações, acesse:

**[escolaconquer.com.br](http://escolaconquer.com.br)**



[/school/escolaconquer](https://www.linkedin.com/school/escolaconquer)



[escolaconquer.com.br](http://escolaconquer.com.br)



[/escolaconquer](https://www.facebook.com/escolaconquer)



[/escolaconquer](https://www.instagram.com/escolaconquer)