



COMO MELHORAR NAS COMPETIÇÕES DE RITUAL E ORATÓRIA



Palavra em Ação

Aqui trazemos vários exercícios que podem te ajudar a melhorar sua oratória.

E lembre-se: Falar com confiança e ter uma comunicação efetiva é uma habilidade que vai te ajudar muito além da competição de ritual.



O que é competição de Ritual?

É uma atividade anual realizada em nossa Jurisdição com o propósito de fomentar o estudo do Ritual e aprimorar suas habilidades oratórias. A categoria mais recorrente é a de Time de Mensageiras, em que o time participante deverá memorizar as falas das cinco mensageiras durante a Cerimônia de Iniciação, incluindo as instruções para Guia e Dirigente de Cerimônia.

Toda organização da Competição de Ritual, categorias e critérios de avaliação são formulários pelo Comitê de Competição de Ritual, nomeado pelo GCG, que divulga um edital contendo todas informações.

DICÇÃO

Ter uma dicção clara e eficaz é fundamental para uma comunicação eficaz. Atenção: nenhum exercício pode doer! Sugestão: alguma parte do ritual ou o trecho 42:15

- Alongamento Corporal/Soltar a Musculatura (espreguiçar os braços e o pescoço, inclinar a cabeça para trás, mover a mandíbula, ativar a voz, etc.)
- Trato Vocal (Bocejar, vibrar o lábio, vibrar a língua).

NERVOSISMO

A respiração é essencial para controlar o nervosismo. Respirar rápido e superficialmente ao ficar ansioso só piora a situação, mas praticar uma respiração abdominal profunda e lenta pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Siga estes passos para a respiração abdominal profunda: encontre um local tranquilo, coloque uma mão no peito e outra na barriga, inspire lentamente pelo nariz, enchendo a barriga de ar, expire suavemente pela boca e concentre-se na sensação da barriga subindo e descendo a cada respiração.

MEMÓRIA

Na oratória, a memória desempenha um papel crucial, permitindo lembrar o conteúdo e estabelecer conexão autêntica com a audiência. Métodos como o Espelho para melhorar a dicção e expressão pública e o Método de John Place, que envolve uma leitura gradual das frases até memorizá-las, podem aprimorar essa habilidade.

