



5 Ways to Connect with People

Fonte: <https://youtu.be/mGugp5qs6Vg>



English Transcript	Tradução
Exploring how to use your voice and body on stage will help you tackle the most important piece of giving a powerful talk: connecting with your audience.	Explorar como usar sua voz e corpo no palco ajudará você a lidar com a parte mais importante de dar uma palestra poderosa: conectar-se com sua audiência.
People aren't computers.	Pessoas não são computadores.
They're social creatures with all kinds of unique traits.	Elas são criaturas sociais com todo tipo de características únicas.
Your first job as a speaker is to build a trusting human bond with your audience.	Seu primeiro trabalho como palestrante é construir um vínculo humano de confiança com sua audiência.
There are many ways to do that.	Existem várias maneiras de fazer isso.
Here are five suggestions:	Aqui estão cinco sugestões:
1. Make eye contact.	1. Faça contato visual
Make eye contact with members of your audience right from the start of your talk and continue making eye contact throughout.	Faça contato visual com membros da sua audiência desde o início da sua palestra e continue fazendo isso ao longo de sua apresentação.
Humans learn a lot about one another through eye contact.	Os humanos aprendem muito uns sobre os outros por meio do contato visual.
Our brains can detect the tiniest muscle movements in someone else's eyes.	Nossos cérebros conseguem detectar os menores movimentos musculares nos olhos de outra pessoa.
We use that information to figure out all sorts of things— like how that person is feeling and whether or not we can trust them.	Usamos essas informações para entender várias coisas, como o que essa pessoa está sentindo e se podemos ou não confiar nela.



English Transcript	Tradução
And while we're doing that, they're figuring out the same things about us.	Enquanto fazemos isso, eles estão tentando descobrir as mesmas coisas sobre nós.
Scientists have even shown that when two people stare at one another, their brains start to adopt the same emotional state.	Cientistas já mostraram que, quando duas pessoas olham fixamente uma para a outra, seus cérebros começam a adotar o mesmo estado emocional.
So when we make eye contact, our minds link up.	Assim, quando fazemos contato visual, nossas mentes se conectam.
2. Show vulnerability.	2. Mostre vulnerabilidade
One of the best ways to put an audience at ease is to reveal your own vulnerability.	Uma das melhores maneiras de tranquilizar sua audiência é revelar sua própria vulnerabilidade.
It's like a tough cowboy walking into a saloon and opening his coat to show he's not carrying any weapons.	É como um cowboy durão entrando num saloon e abrindo o casaco para mostrar que não está carregando armas.
Everyone relaxes.	Todos relaxam.
Take this example from Ethan Lisi, who spoke at a TED-Ed Student Talks event in 2020.	Veja este exemplo de Ethan Lisi, que falou em um evento TED-Ed Student Talks em 2020:
"Another common stereotype that is often associated with autism is that autistic people lack empathy.	"Outro estereótipo comum associado ao autismo é que as pessoas autistas não têm empatia.
And again, this is not true.	E, novamente, isso não é verdade.
I actually have lots of empathy.	Na verdade, eu tenho muita empatia.
I'm just not really good at showing it.	Eu só não sou muito bom em demonstrá-la.
Whenever a friend is trying to tell me some of the struggles that they're going through, I often don't know how to express my reply.	Sempre que um amigo tenta me contar sobre as dificuldades pelas quais está passando, muitas vezes eu não sei como expressar minha resposta.
And that is why I don't show as much empathy as my non-autistic friends do.	E é por isso que não mostro tanta empatia quanto meus amigos que não são autistas.
Emotional expression, however much or however little, is difficult for me.	A expressão emocional, por muito ou pouco que seja, é difícil para mim.
And that is because I am bursting inside with every single emotion one feels at all times.	E isso porque estou explodindo por dentro com todas as emoções que alguém pode sentir o tempo todo.
Though, of course, I cannot express it that way.	Embora, claro, eu não consiga expressá-las dessa forma.
Otherwise, let's say happiness, for example, would come out as a huge burst of gleeful wheezing, hand flapping, and loud vocal 'woohoo!'	Caso contrário, vamos dizer, felicidade, por exemplo, sairia num grande surto de respiração ofegante alegre, batendo as mãos e um animado 'u-huuuu!' bem alto!
Whereas you may just smile."	Enquanto você talvez apenas sorrisse."
Ethan's willingness to open up about something vulnerable helps the audience open up as well; allowing them to see him, and perhaps the world, from a new perspective.	A disposição de Ethan em se abrir sobre algo vulnerável ajuda a audiência a se abrir também. Isso permite que eles o vejam, e talvez o mundo, de uma nova forma.
We feel connected.	Nós nos sentimos conectados.
We're ready and eager to learn more.	Estamos prontos e ansiosos para aprender mais.
Sharing something vulnerable is a powerful tool a speaker can use to connect to an audience.	Compartilhar algo vulnerável é uma ferramenta poderosa que um palestrante pode usar para criar conexão com a audiência.



English Transcript	Tradução
But, as with anything powerful, it should be handled with care.	Mas, como qualquer coisa poderosa, deve ser usada com cuidado.
It is possible to share too much personal information in a talk, in a way that makes the audience feel uncomfortable.	É possível compartilhar informações pessoais demais em uma palestra, de uma maneira que faça a audiência se sentir desconfortável.
Make sure any vulnerable moments you include are there to help support the message you are trying to deliver.	Certifique-se de que os momentos de vulnerabilidade que você incluir estão lá para ajudar a sustentar a mensagem que você está tentando transmitir.
If they aren't doing that, it's probably best to leave them out.	Se não fizerem isso, é melhor deixá-los de fora.
Vulnerability related to your message is powerful.	Vulnerabilidade relacionada à sua mensagem é poderosa.
Sharing something personal just for the sake of it is not.	Compartilhar algo pessoal apenas por compartilhar, não.
If you're not sure whether or not a vulnerable moment is appropriate, try your talk out on an honest friend.	Se você não tiver certeza se um momento vulnerável é apropriado, ensaie a palestra com um amigo honesto.
3. Make them laugh, but not squirm.	3. Faça-os rir, mas sem desconforto
Concentrating on a talk can be hard work for an audience.	Concentrar-se em uma palestra pode ser um trabalho difícil para a audiência.
Humor is a wonderful way to keep everyone with you.	O humor é uma maneira maravilhosa de manter todos atentos.
Remember Sophie Scott's talk from Lesson One? If Sophie is right, part of the reason laughter exists is that it helps humans form bonds.	Lembra-se da palestra de Sophie Scott na Lição Um? Se Sophie estiver certa, parte da razão pela qual o riso existe é porque ajuda os humanos a formarem laços.
When you laugh with someone, you both feel you're on the same side.	Quando você ri com alguém, ambos sentem que estão do mesmo lado.
It's a fantastic tool for building a connection.	É uma ferramenta fantástica para construir uma conexão.
Some of the very best speakers in the world spend a lot of time building this connection in their talks.	Alguns dos melhores palestrantes do mundo dedicam muito tempo a criar essa conexão em suas palestras.
However, take caution.	Porém, tome cuidado.
Spending a lot of time on funny stories, while still delivering a meaningful message, is difficult.	Dedicar muito tempo a histórias engraçadas e, ao mesmo tempo, entregar uma mensagem significativa é algo difícil.
It's not recommended for most talks.	Não é recomendado para a maioria das palestras.
But, if you can find just one short story that makes people smile, it may unlock the rest of what you have to say.	Mas, se você puder encontrar apenas uma história curta que faça as pessoas sorrirem, isso pode desbloquear o restante do que você tem a dizer.
4. Park your ego.	4. Deixe seu ego de lado
Would you want to listen to someone who seems completely full of themselves?	Você gostaria de ouvir alguém que parece estar completamente cheio de si mesmo?
Nothing hurts a talk more than the sense that the speaker is showing off.	Nada prejudica mais uma palestra do que a sensação de que o palestrante está se exibindo.
If an audience gets that impression early on in a talk, look out.	Se a audiência tiver essa impressão logo no início, cuidado.



English Transcript	Tradução
They will likely stop listening.	Eles provavelmente vão parar de escutar.
TED Speaker Salman Khan put it beautifully, “Be yourself. The worst talks are the ones where someone is trying to be someone they aren’t. If you are generally goofy, then be goofy. If you are emotional, then be emotional. The one exception to that is if you are arrogant and self-centered, then you should definitely pretend to be someone else.”	O palestrante do TED, Salman Khan, colocou isso de forma brilhante: “Seja você mesmo. As piores palestras são aquelas em que alguém está tentando ser quem não é. Se você geralmente é bobo, seja bobo. Se é emocional, seja emocional. A única exceção é se você for arrogante e egocêntrico; nesse caso, é melhor fingir ser outra pessoa.”
Ego can show up in a lot of ways the speaker may not even be aware of, such as: name dropping, telling stories just to show off, boasting about your achievements, or making the talk all about you.	O ego pode aparecer de muitas maneiras que o palestrante nem percebe, como: citar nomes para impressionar; contar histórias apenas para se exibir; gabar-se de suas conquistas; fazer a palestra girar unicamente ao seu redor.
Remember that the purpose of your talk is to gift an idea, not tell everyone how great you are.	Lembre-se de que o propósito da sua palestra é dar um presente de uma ideia, não dizer a todos o quão incrível você é.
Still, these things can be hard to catch yourself on.	Ainda assim, essas coisas podem ser difíceis de perceber sozinho.
Every leader needs someone she can count on for honest feedback.	Todo líder precisa de alguém em quem possa confiar para um feedback honesto.
Someone who's not afraid to tell her the truth about how she's coming across, even if that's difficult to hear.	Alguém que não tenha medo de dizer a verdade sobre como você está se apresentando, mesmo que seja difícil de ouvir.
A good way to know whether or not your talk seems boastful is to read it for that trusted person.	Um bom jeito de saber se sua palestra soa arrogante é apresentá-la para essa pessoa de confiança.
Give them the chance to say, “That was great in parts, but honestly, you came across a little full of yourself.”	Dê a ela a oportunidade de dizer: “Foi ótimo em algumas partes, mas, sendo honesto, você pareceu um pouco cheio de si.”
5. Tell a story.	5. Conte uma história
We're born to love stories.	Somos feitos para amar histórias.
They create interest, empathy, emotion, and a sense of mystery.	Elas criam interesse, empatia, emoção e um senso de mistério.
They can help an audience understand why a topic matters to you, and encourage them to care about that topic, too.	Podem ajudar a audiência a entender por que um tema importa para você e incentivá-la a se importar também.
Powerful stories can be great at any stage of a talk.	Histórias poderosas podem funcionar em qualquer parte de uma palestra.
A great way to open, a great way to make your point in the middle, and sometimes (though less often) a great way to end.	Uma ótima forma de começar, de reforçar um ponto no meio e, às vezes (embora com menos frequência), uma excelente maneira de terminar.
The stories that work best to connect with the audience are the stories about you personally, or about the people close to you.	As histórias que funcionam melhor para criar conexão com a audiência são as histórias sobre você pessoalmente ou sobre pessoas próximas a você.
Tales of failure, awkwardness, bad luck, danger or disaster, when told honestly, can really hook an audience.	Relatos de fracassos, situações constrangedoras, azar, perigo ou desastres, quando contados com honestidade, podem realmente prender a atenção da audiência.



English Transcript	Tradução
They start really listening.	Eles começam a escutar de verdade.
They start to share some of your emotions.	Começam a compartilhar algumas das suas emoções.
They start to care about you.	Começam a se importar com você.
They start to like you.	Começam a gostar de você.
But be careful.	Mas tenha cuidado.
The stories you tell must be authentic to you.	As histórias que você conta precisam ser autênticas.
Again, stories that seem boastful will push an audience away.	Novamente, histórias que soam arrogantes vão afastar a audiência.
Ask yourself: is it the real me telling this story?	Pergunte a si mesmo: sou realmente eu contando esta história?
A good test is to imagine whether or not you would tell the story to a group of friends.	Um bom teste é imaginar se você contaria essa história para um grupo de amigos.
If so, how would you tell it?	Em caso afirmativo, como você a contaria?
Friends are good at knowing when you're trying to be someone other than you.	Os amigos são bons em perceber quando você está tentando ser algo que não é.
And so are audiences.	E o mesmo vale para a audiência.
Be yourself and you won't go wrong.	Seja você mesmo e você não irá errar.
The suggestions and tools in this lesson should all be used as part of a real desire to connect to your audience.	As sugestões e ferramentas desta lição devem ser usadas como parte de um genuíno desejo de se conectar com sua audiência.
It's that connection that's important.	É essa conexão que importa.
You're a human, and your listeners are humans.	Você é humano e seus ouvintes também.
Think of them as friends and reach out with your gift.	Pense neles como amigos e estenda sua mão com o presente que quer compartilhar.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
52	to	38	a	36	the
33	is	32	you	28	of
27	that	20	and	19	are
18	your	18	not	16	it
15	be	14	audience	12	with
12	they	12	talk	11	in
11	can	10	if	10	about
9	someone	9	as	9	an
8	stories	8	or	8	on
8	for	7	we	7	way
7	them	7	tell	7	out
7	one	7	at	6	start
6	re	6	make	6	I
6	how	6	great	5	yourself
5	when	5	this	5	speaker
5	show	5	s	5	powerful
5	people	5	just	5	eye
5	contact	5	but	5	all
4	would	4	will	4	whether
4	vulnerable	4	up	4	trying
4	talks	4	story	4	lot
4	good	4	from	4	friends
4	empathy	4	emotional	4	best
3	who	3	ways	3	vulnerability
3	use	3	things	3	then
3	something	3	some	3	so
3	should	3	say	3	same
3	really	3	open	3	often
3	much	3	message	3	me
3	may	3	like	3	humans
3	however	3	help	3	have
3	feel	3	everyone	3	even
3	do	3	difficult	3	connection
3	connect	3	care	3	any
3	another	2	world	2	work
2	why	2	while	2	topic



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	tool	2	too	2	time
2	through	2	though	2	there
2	their	2	than	2	telling
2	ted	2	take	2	t
2	sure	2	suggestions	2	still
2	stage	2	sophie	2	smile
2	showing	2	she	2	sharing
2	share	2	sense	2	seems
2	right	2	remember	2	real
2	put	2	personal	2	person
2	part	2	our	2	off
2	my	2	most	2	more
2	making	2	makes	2	little
2	listening	2	lesson	2	learn
2	laugh	2	know	2	information
2	important	2	human	2	honestly
2	honest	2	helps	2	has
2	hard	2	goofy	2	gift
2	full	2	friend	2	express
2	example	2	every	2	ethan
2	emotion	2	else	2	ego
2	doing	2	building	2	brains
2	boastful	2	autistic	2	again
2	across	1	wrong	1	worst
1	'woohoo	1	wonderful	1	willingness
1	whereas	1	where	1	whenever
1	wheezing	1	what	1	well
1	weapons	1	was	1	want
1	walking	1	voice	1	vocal
1	very	1	used	1	us
1	unlock	1	unique	1	understand
1	uncomfortable	1	two	1	try
1	truth	1	trusting	1	trusted
1	trust	1	true	1	traits
1	tough	1	tools	1	told
1	tiniest	1	times	1	throughout
1	think	1	these	1	themselves
1	test	1	tales	1	tackle
1	support	1	such	1	student
1	struggles	1	stop	1	stereotype
1	state	1	stare	1	squirm



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	spoke	1	spending	1	spend
1	speakers	1	sorts	1	sometimes
1	social	1	single	1	side
1	shown	1	short	1	self
1	seem	1	see	1	scott
1	scientists	1	saloon	1	salman
1	sake	1	reveal	1	rest
1	reply	1	relaxes	1	related
1	recommended	1	reason	1	ready
1	read	1	reach	1	push
1	purpose	1	probably	1	pretend
1	possible	1	point	1	piece
1	perspective	1	personally	1	perhaps
1	parts	1	park	1	own
1	otherwise	1	other	1	opening
1	ones	1	nothing	1	non
1	new	1	needs	1	name
1	mystery	1	must	1	muscle
1	movements	1	moments	1	moment
1	minds	1	middle	1	members
1	meaningful	1	matters	1	many
1	m	1	luck	1	love
1	loud	1	lots	1	look
1	listeners	1	listen	1	lisi
1	link	1	likely	1	let
1	less	1	leave	1	leader
1	laughter	1	lack	1	knowing
1	kinds	1	khan	1	keep
1	job	1	into	1	interest
1	inside	1	include	1	impression
1	imagine	1	idea	1	hurts
1	humor	1	huge	1	hook
1	his	1	him	1	here
1	her	1	hear	1	he
1	happiness	1	handled	1	hand
1	group	1	going	1	go
1	gleeful	1	giving	1	give
1	gets	1	generally	1	funny
1	form	1	flapping	1	five
1	first	1	find	1	figuring
1	figure	1	feels	1	feeling



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	feedback	1	fantastic	1	failure
1	eyes	1	expression	1	exploring
1	exists	1	exception	1	event
1	end	1	encourage	1	emotions
1	ed	1	ease	1	early
1	eager	1	dropping	1	don
1	disaster	1	detect	1	desire
1	delivering	1	deliver	1	definitely
1	danger	1	creatures	1	create
1	cowboy	1	course	1	count
1	continue	1	connecting	1	connected
1	concentrating	1	computers	1	completely
1	common	1	coming	1	come
1	coat	1	close	1	chance
1	centered	1	caution	1	catch
1	carrying	1	careful	1	cannot
1	came	1	bursting	1	burst
1	build	1	both	1	born
1	bonds	1	bond	1	body
1	boasting	1	because	1	beautifully
1	bad	1	awkwardness	1	away
1	aware	1	autism	1	authentic
1	audiences	1	associated	1	ask
1	arrogant	1	aren	1	appropriate
1	anything	1	am	1	allowing
1	afraid	1	adopt	1	actually
1	achievements				