

Speak Up: Kit de Sobrevivência Profissional em Inglês

Warm-up: Diagnóstico Rápido

Um checklist com perguntas:

- Você sente segurança para se expressar em inglês nas reuniões?
- Já perdeu oportunidades por medo de falar?
- Consegue falar de si com clareza em entrevistas ou apresentações?

Frases-Poder para Reuniões

- Let's get started. - Vamos começar.
- I'd like to add something. - Gostaria de acrescentar algo.
- Just to clarify... - Só para esclarecer...
- Let's wrap up. - Vamos encerrar.
- Thanks for your time and attention. - Obrigado pelo tempo e atenção.

Como se apresentar com impacto

Mini roteiro:

- Hi, I'm [seu nome], I work as a [sua função] at [empresa].
- I'm responsible for [área ou projeto].
- I've been working in this field for [X years].
- Right now, I'm focusing on [meta ou projeto atual].

Vocabulário de Impacto Profissional

- Ownership - Responsabilidade e protagonismo
- Alignment - Alinhamento
- Insights - Percepções relevantes

Speak Up: Kit de Sobrevivência Profissional em Inglês

- Deliverables - Entregáveis
- Deadline - Prazo
- Follow-up - Acompanhamento
- Stakeholder - Parte interessada
- Improvement - Melhoria
- Performance - Desempenho
- Achievement - Conquista

Mini Guia: Como perder o medo de falar

- Técnica do 'escreva antes de falar'
- Praticar em voz alta no espelho (mirror practice)
- Gravar áudios e se ouvir
- "Fale errado mesmo, mas fale!"

Plano de Ação 7 Dias para Destravar a Fala

- Dia 1: Grave um áudio de 1 min se apresentando
- Dia 2: Assista a um vídeo e repita frases
- Dia 3: Simule uma reunião com frases da apostila
- Dia 4: Escreva um e-mail profissional
- Dia 5: Escute um podcast e anote 3 palavras
- Dia 6: Faça uma call e diga 3 frases
- Dia 7: Releia tudo e compare com o dia 1

Bônus: Modelos Prontos

Speak Up: Kit de Sobrevivência Profissional em Inglês

- E-mail para se apresentar
- E-mail para pedir feedback
- Frases para se posicionar em reuniões
- Modelo de apresentação para entrevistas

Fechamento

Você já faz muito. Agora é hora de mostrar isso com segurança. Falar bem - em português e inglês - é o próximo passo pra você crescer.