

ÍNDICE

Introdução	9
Como utilizar este livro	15
Considerações gerais acerca da aprendizagem	19
1. Tornar-se alguém com competências sociais	27
2. A relação com as nossas inseguranças	39
3. O mapa de rota: a estrutura prévia	63
4. A gestão do tempo	79
5. A atenção ao espaço físico e aos ensaios	85
6. A gestão das perguntas	95
7. A linguagem não-verbal básica	101
8. Exercícios de oratória	145
Despedidas	195
Agradecimentos	197
Bibliografia	199