esesp

APOSTILA | 2019

ORATÓRIA

Eixo: Comunicação

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Eixo: Comunicação Social

ORATÓRIA E POSTURA

2019

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Introdução

Neste módulo:
Introdução e contrato didático

Tempo estimado: 20min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

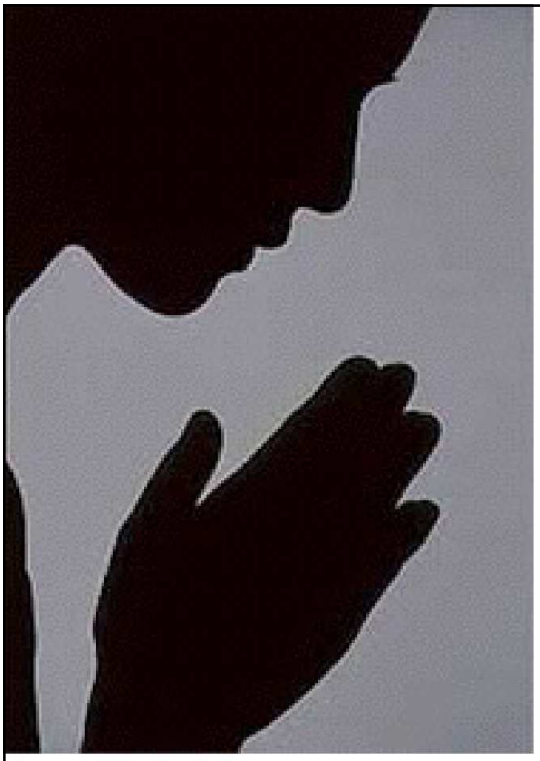
Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Comunicação e psicologia

Neste módulo:
Vamos trabalhar técnicas de enfrentamento do medo e da ansiedade

Tempo estimado: 90min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos



O que é Orar?

Internalizar: conversar com você mesmo, trabalhar ideias, refletir sobre suas crenças, suas convicções.

Externalizar: propagar suas ideias, suas crenças, suas convicções.

4

MEDO!

O medo de falar é uma das maiores fobias.





http://especiais.g1.globo.com/fantastico/2017/ate-que-ponto-o-medo-de-falar-em-publico-afeta-sua-vida-faca-o-teste/

Comunicação e psicologia

Técnicas para controlar a timidez e o medo de falar em público

1 - Seja você! Sua experiência de vida é ÚNICA

2 - Converse com você mesmo sobre seus medos e suas ideias e objetivos

3 - Treine muito o que vai falar

4 - Conheça o local

5 - Teste o equipamento, se for o caso

6 - Conheça o público

Comunicação e psicologia

Técnicas para controlar a timidez e o medo de falar em público

7 - Busque um rosto amigo e olhe para a pessoa

8 - Use a adrenalina ao seu favor

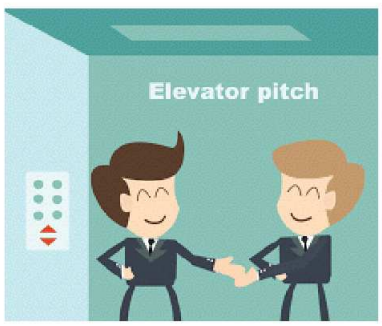
9 - Respire devagar, cuide da postura: dê sinais ao seu cérebro de que NÃO há perigo

10 - Controle sua mente e não dê espaço para pensamentos negativos

Comece com: Bom dia!

Bom dia + "Como vai?"

Você não precisa começar em um palco!



Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Princípios básicos da oratória

Neste módulo:

Vamos conversar sobre a definição de retórica, eloquência e os principais requisitos para se ter uma boa oratória.

Tempo estimado: 50min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

A arte de se comunicar

Comunicação não é o que você fala, é o que o outro entende.

Eloquência é arte de encontrar as palavras, facilidade de encadear um vocabulário de qualidade, expor ideias.

Retórica é a arte de conduzir essas palavras e ideias em uma sequencia lógica

Oratória é falar em público utilizando, para ser bem sucedido:

- eloquência e
- retórica

10

Retórica

A arte de falar a verdade

São as palavras que constroem a sua história

Coerência:

Introdução - Hora de encarar a plateia

Desenvolvimento - Organize em tópicos para não se perder

Conclusão - Faça um resumo da sua fala

Dica: Leitura

Eloquência

A arte de convencer

Construções bem feitas de frases

Empatia

Concisão

Fluência

É a forma! O que prende o público.

Oratória

Você precisa que as pessoas prestem atenção em você

Método HAIL - consultor de som Julian Treasure

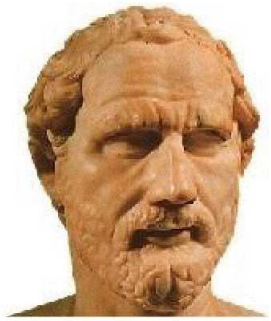
Honestidade : Seja você, não tente parecer. Fale de modo natural.

Autenticidade: Seja criativo e mostre seu conhecimento com entusiasmo.

Integridade: Seja ético, sincero, educado

Love: Deseje o bem para quem está a te ouvir. Isso lhe dará coragem e derrubará barreiras. Coloque sua voz no peito!

Demóstenes



Dificuldade de respiração

Problemas com articulação das palavras

Atitudes corporais impróprias

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Habilidades da comunicação

Neste módulo:

Noções sobre a principais habilidades - Ouvir e Falar

Tempo estimado: 60min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Comunicação

Ação de tornar Comum



Diversidade

Existem várias formas de se comunicar

Escrita e leitura

Fala e audição

Gestos e olhares e compreensão



Porque ouvimos

Respeito por quem fala

Vontade de participar da história

Aprender

Ter uma dúvida esclarecida

Audição seletiva

O que te faz “viajar” ?

Clichês

Neologismos

Jargão técnico e abreviações

Não enxergar o orador

Bengalas

Significados Iguais

Distrações físicas

Repetição de palavras

Prolixidade

Dificuldade para entender o que o outro fala



19

Falar

Usamos a oralidade e os gestos

Conhecimento

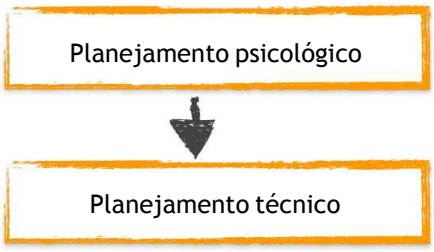
Vocabulário

Criatividade

Eloquência

Voz

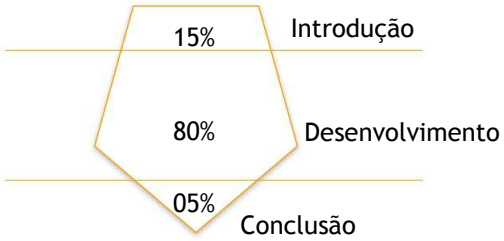
Postura



20

Alguns cenários

Diálogo
Reunião
Discurso
Palestra
Debate
Aula
Entrevista



Controle da Voz

Fale pausadamente
Mostre convicção
Adeque a altura da voz
Mude a intensidade
Articule bem as palavras

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Técnicas de comunicação

Neste módulo:

Noções sobre planejamento de conteúdo e forma

Tempo estimado: 70min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Conteúdo x Forma

Planeje o **conteúdo: os** assuntos a serem abordados

Planeje a **forma:** como você vai dizer, levando em consideração o perfil e as expectativas da sua platéia.

CUIDADO COM:
A maldição do conhecimento

24

O que não fazer!!!!

Conversa de vendedor

Divagações

Usar palavras vulgares

Tédio organizacional

Forçar aplausos



Estruturando a ideia

O que você quer dizer?

15 palavras para definir sua ideia

PROVOQUE!

Tempo

"Se tivesse mais tempo teria feito uma carta menor"

"Se eu for falar por dez minutos, eu preciso de uma semana de preparação; se quinze minutos, três dias; se meia hora, dois dias; se uma hora, estou pronto agora."
— Woodrow Wilson



Introdução

Atenção para a abertura:

você tem 1 Minuto para despertar o interesse

Use palavras positivas

Cumprimente com entusiasmo

Um dica á fazer perguntas para envolver o público

Chame atenção pontuando a importância e relevância do que vai falar

Mostre que você tem conhecimento

Antecipe alguma questão de destaque

Cite um caso recente que tenha ligação com o tema

Desenvolvimento

É o momento de saber persuadir

VOCÊ **ACHA** OU **TEM CERTEZA**?
Fundamente suas afirmações
Mostre evidências
Explore todos os sentidos que você puder da plateia

Conclusão

Resumo

Faça um encerramento marcante
Avise o público que está no final
Agradeça SEMPRE

CLARA * SINTÉTICA * DEFINITIVA

Ferramentas

Para te ajudar e não atrapalhar

Cuidado com poluição

Dê tempo para as pessoas absorverem

Dê créditos

Envie os arquivos, mas tenha uma cópia com você

Programe-se para ter no máximo 7 slides para cada 50 min

Agrupe por tópico e evite que apareça no slide o que você falará depois

Power Point







https://prezi.com

Recursos audiovisuais

Projetor multimídia - Data-Show

Microfone



Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Comunicação: Persuasão e carisma

Neste módulo:

Como trabalhar para melhorar seu nível de persuasão

Tempo estimado: 50min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Carisma

Dom da natureza?



Alegria

Alegria
Acessível
Acessível Bom ouvinte

Alegria

Quais as principais características de uma pessoa carismática?

Capacidade de se comunicar: saber ouvir com atenção;

Capacidade de se relacionar: compreender as outras pessoas, se colocar no lugar do próximo;

Capacidade de conhecer a si mesmo: construir uma autoimagem positiva;

Capacidade de realizar: colocar em prática intenções, gerar resultados, satisfazendo as necessidades do grupo que representa.

Fonte: Portal Carreira & Sucesso

Transforme informação em inspiração



O Sorriso e a Comunicação

Um sorriso não custa nada e rende muito!

Enriquece quem o recebe e não empobrece quem o dá.
Dura somente um instante, mas a sua recordação pode ser eterna.

Ninguém é tão pobre que não possa dá-lo.

Gera harmonia e felicidade no lar e no ambiente de trabalho. Sinal visível de uma amizade....

Um sorriso representa repouso no cansaço, coragem no desânimo, consolo na tristeza e alívio na angústia!

É um bem que não se pode comprar e nem emprestar. Roubar? Nem pensar! O seu valor é instantâneo e, se não for consumido na hora, desaparece.

Porém, se encontrar alguém que recuse a dar um sorriso, seja generoso e dê o seu. Ele é contagioso e afeta, profundamente, quem recebe e quem o dá.

Em cada sorriso há uma chance, uma esperança de amor!

Na comunicação, o sorriso funciona como a luz verde do semáforo: É caminho livre para a interação com o ouvinte.
Em cada sorriso há uma esperança de paz!...

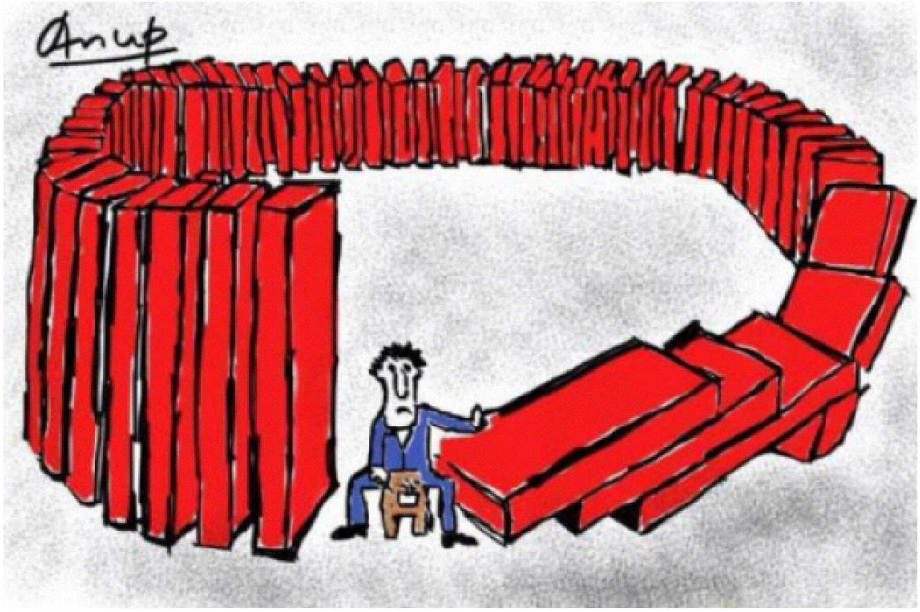
Perfil da sua platéia



Imagem: imgur

39

Ação x Reação



40

"Diga-me o que eu tenho a ganhar que lhe darei todo o tempo do mundo"

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Comunicação verbal x não verbal

Neste módulo:

Técnicas para melhorar a comunicação verbal e não verbal

Tempo estimado: 100min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

FOCO NA MENSAGEM!



Verbal

Escrita

Oral

Não Verbal

Apresentação pessoal

Gestos

Postura

Símbolos

Linguagem Verbal

Escrita

Atente-se as regras gramaticais;

Evite as abreviações tão usadas no “zap-zap”;

Procure fazer parágrafos de no máximo 5 linhas;

Pode ser informal, mas não coloquial

Lembre-se que escrita não tem tom de voz

Linguagem Verbal

Oral



Falar bem não significa se comunicar bem!

CUIDADOS COM A ENTONAÇÃO

O que evitar:

- Vícios de linguagem
- Tom de voz baixo ou gritado
- Lentidão exagerada ao falar
- Rapidez exagerada ao falar
- Manter o tempo todo a mesma modulação de voz
- Alongar a duração das vogais

O que fazer:

- Conheça seus vícios. Pense em silêncio. Treine, grave você mesmo, corrija-se mesmo em conversas informais com amigos.
- Coloque energia na voz, mas lembre-se que você não está na feira.
- Dê ritmo e use pausas para separar blocos de ideias ou dar ênfase.
- Diversifique a modulação conforme a mensagem. Ascendente, descendente e linear. Enfatize palavras que merecem destaque.
- Coloque na sua cabeça que você precisa ser objetivo.

65% da nossa comunicação é **não** verbal *

Influência:

7% pelo conteúdo verbal,

38% pelo tom de voz

55% pela face

(Fortuna e Portella, 2010).

(Rector e Trinta - 1985; 1990, citado por Portella, 2006).*

47

Linguagem Não Verbal

Postura

Pés e pernas: ajudam a dar equilíbrio

Braços e mãos: complementam sua fala

Tronco: relaxado x altivo demais

Cabeça: passa segurança ou insegurança



48

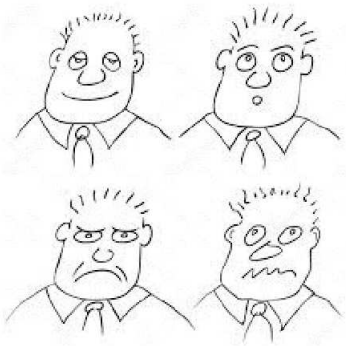
Linguagem Não Verbal

Atitudes para acabar com sua imagem:



Linguagem Não Verbal

Semblante



Linguagem Não Verbal

Voz

Respiração: diafragmática e peitoral

Dicção

Intensidade e velocidade

Tom

Prepare-se: quanto mais preparado, mais seguro

Isso faz toda a diferença!

Escolha as mensagens-chave e dê destaque a elas
Respire fundo antes de começar
Em eventos, converse com algumas pessoas antes de sua palestra
Em entrevistas, converse com o repórter e procure saber como ele pretende conduzir a entrevista
Faça contato visual com sua assessoria ou apoio

SOLUÇÕES EDUCACIONAIS



FaceEsesp

esesp.es.gov.br

esesp

esesp

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Dia 2

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Assertividade
Comportamento Assertivo

Neste módulo:

Vamos trabalhar os conceitos e as habilidades para se ter uma comunicação mais assertiva, ou seja, conseguir ser mais facilmente compreendido e ter maior capacidade de se posicionar

Tempo estimado: 100min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Qual texto teria mais chances de convencer?

A) Sinto muito pelo que vou ter que dizer a vocês, essas coisas são ruins de falar e eu também nem sei direito o que está acontecendo. Na verdade tem chovido muito e acho que as pessoas deveriam ir para um abrigo, sair das suas casas, porque pode se mais seguro.

B) Pessoal, tudo bem com vocês. Essa chuvinha tá de matar, neh? E já que toquei nesse assunto é com alegria que trouxe a notícia de que tem um abrigo aqui perto, super de boas, que vai receber aí todo mundo dessa área,porque tá tranquilo mas não tá favorável e é melhor ir para um canto mais seguro. O que importa é a vida, não é mesmo?

C) Preciso de um minuto da atenção de vocês. O assunto é sério. Por favor, é muito importante que todos sigam imediatamente para o abrigo mais próximo. Esta área está condenada pela Defesa Civil e todos que ficaram aqui estão colocando em risco a vida. Assim que a chuva passar, o corpo de bombeiros voltará ao local e pode ser que pertences sejam recuperados. Mas nesse momento está muito perigoso ficar aqui. Pela vida de vocês e das pessoas que amam, sigam agora para o abrigo.

56

Empatia

+

Assertividade



Principais características

Autoconfiança
Reconhecer seu potencial, saber lidar com limitações, saber ouvir críticas.

Planejamento
Saber aonde quer chegar.

Comunicação
Saber dizer "não" quando necessário. Ser direto, honesto e apropriado.

Inteligência Emocional
Não deixar que as emoções dominem sua vida.

Respeito
Expor pensamentos e opiniões sem desrespeitar os pensamentos e sentimentos dos outros.

Envolve

Fazer pedidos

Pedir mudança de comportamento:
Recusar pedidos
Dizer não

Expressar amor, agrado e afeto

Expressar incômodo, desagrado e desgosto de modo justificado

Fazer críticas

Receber críticas

Técnicas

Disco Rachado ou Disco Quebrado: repetição contínua do seu ponto de vista

Nevoeiro: parafraseamos o que a outra pessoa acaba de dizer e permanecemos imóveis em nossa posição.

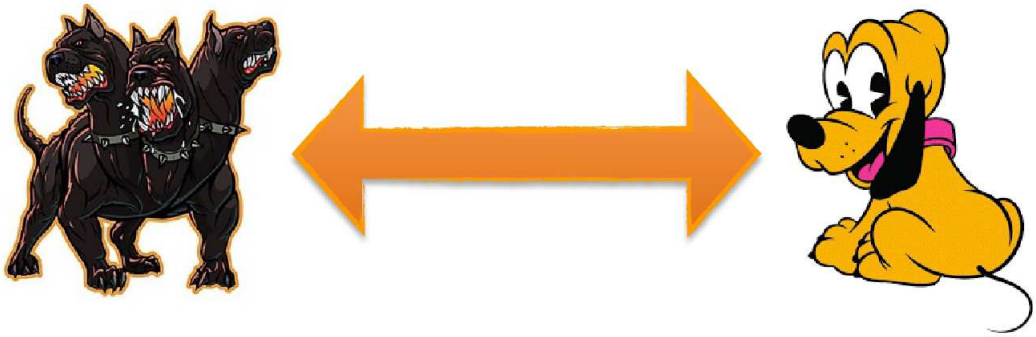
Acordo Viável: propor um acordo que contemple as duas partes envolvidas na conversação.

Técnica do Sanduíche: apresentar uma expressão positiva antes e depois de uma expressão negativa para suavizar a expressão negativa e aumentar a probabilidade de que o receptor escute a crítica.

Técnica do Cheeseburger: junção da técnica do sanduíche com o pedido da mudança de comportamento.

Fonte: Psimais

Comportamento



Componentes do comportamento assertivo



- Olhar nos olhos
- Postura do corpo
- Gestos
- Expressão facial
- Tom de voz, inflexão e volume
- Escolher a hora apropriada

Reflexão



Observe suas forças

Tome consciência daqueles componentes que representam comportamento não-assertivo ou agressivo

Tarefa

Observe seu próprio comportamento:

Faça anotações diariamente durante uma semana sobre situações nas quais você se encontrou respondendo assertivamente, outras nas quais você "explodiu" e aquelas que você evitou completamente para não ter que enfrentar.

Depois leia atentamente e responda para você mesmo: você está satisfeito com sua atuação positiva em relações interpessoais? Como você se sente com relação a si mesmo e seu comportamento? O que poderia ter feito para se sair melhor?

Seja honesto consigo mesmo, e também persistente!

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

O que é ser um Porta-voz: funções e habilidades

Neste módulo:

Vamos entender as principais atribuições de um porta-voz

Tempo estimado: 20min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

O papel do porta-voz

Pessoa que fala pública e oficialmente em nome de outra pessoa, de um grupo, país ou organização: porta-voz da presidente emite comunicado oficial. (Dicio)



66

Competências

Características de um porta-voz

Compreender a mídia
Conhecer o seu público-alvo
Entregar as "mensagens-chave do negócio"
Falar com Clareza
Estar preparado
Ser confiante



Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Protocolo e cerimonial: noções básicas

Neste módulo:

Vamos pontuar regras básicas de protocolo e cerimonial

Tempo estimado: 20min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

O que é Protocolo e Cerimonial?

Protocolo - Regras que disciplinam eventos

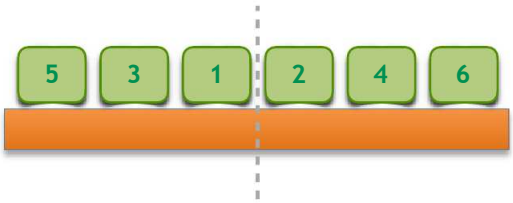
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D70274.htm

Cerimonial - O evento com a aplicação das regras

Etiqueta - Trato social

Composição da mesa:

Do mais importante para o menos importante



1 - Governador
2 - Prefeito da cidade sede
3 - Ministro
4 - Secretário de Estado (com maior afinidade com o tema do evento)
5 - Secretário Municipal (")
6 - Presidente da associação de moradores

Tribuna de honra:
A primeira fila do auditório;

Composição da mesa:

Em situações não previstas:

1. O mais velho tem precedência sobre o mais jovem;

2. As senhoras têm precedência sobre os cavalheiros;

3. As crianças têm precedência sobre os adultos;

4. O Papa ou representante dele tem precedência sobre o corpo diplomático.

Execução de Hinos

Precedência:

Hino de nação estrangeira
Hino nacional
Hino de estados
Outros hinos



Postura de respeito
Nunca de costas para a bandeira
Palmas só se for apresentação artística

Ordem das bandeiras






73

Precedência entre bandeiras dos estados

1. Bahia
2. Rio de Janeiro
3. Maranhão
4. Pará
5. Pernambuco
6. São Paulo
7. Minas Gerais
8. Goiás
9. Mato Grosso
10. Rio Grande do Sul
11. Ceará
12. Paraíba
13. **Espírito Santo**
14. Piauí
15. Rio Grande do Norte
16. Santa Catarina
17. Alagoas
18. Sergipe
19. Amazonas
20. Paraná
21. Acre
22. Mato Grosso do Sul
23. Rondônia
24. Amapá
25. Roraima
26. Tocantins
27. Distrito Federal

74

Convite

Principais informações:

Quem convida
Para o que convida
Quando será
Onde será

Informações adicionais:

Definição do traje
Pedido de confirmação
Outras orientações



Tem a honra



Tem a satisfação

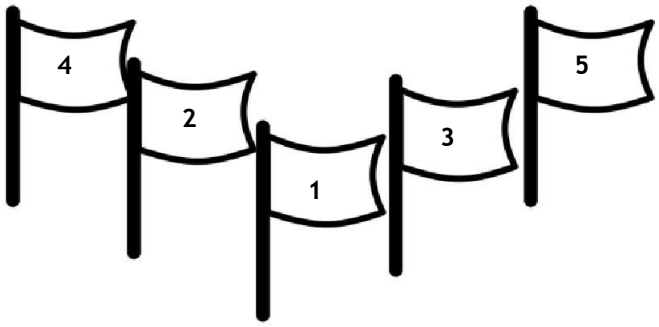
Trajes

Traje	Masculino	Feminino
Gala	Smoking	Longo-cabelopreso
PasseioCompleto	Ternoegravata	Longodenoite-umpoucomaiscurto dedia
Esportefinoou passeio	Calçasociale blazer	Vestidosatéojoelho,poucoousem brilho
Esporte	Calçajeans, camisaoupolo, sapatenis	Vestidosleves,calçaoubermudacom blusinha,maquiagemdiscretaousem

Atividade

Posicione as bandeiras corretamente





77

esesp

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Você nas fotos

Neste módulo:

Participação especial do fotografo Cacá Lima em apresentação sobre

como manter uma boa postura para fotos e como evitá-las

Tempo estimado: 60min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

A comunicação básica no gerenciamento de acordos

Neste módulo:

Apresentações das principais técnicas e conceitos para usar a comunicação e a assertividade como ferramenta de conciliação acordos

Tempo estimado: 90min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Pacificação

A primeira lição!



"Mesmo conflitos e impasses aparentemente impossíveis pode ser resolvidos se abandonarmos a premissa que nossas únicas fontes de alavancagem são o dinheiro e a força" - *Deepak Malhotra*

80

Mecanismos

Não os subestime

O poder do enquadramento
O poder do processo
O poder da empatia

O poder do enquadramento

Dicas

Controle o enquadramento
Deixe mais fácil o outro voltar atrás
Pense em concessões inteligentes
Empatia: como o publico do outro lado vai se sentir com a sua proposta?
Ajude o outro lado a "vender" o acordo para o público
Evite negociações focadas em uma só questão
Desmascare interesses ocultos
Seja firme quanto ao conteúdo e flexível quanto à estrutura
Sempre justifique sua oferta

O poder do processo

Elementos a considerar

Quanto tempo as negociações vão durar?
Quem participa e com qual função?

Quais as pautas e a ordem delas na discussão?
Quem deve redigir a proposta inicial?

As negociações serão públicas ou privadas?

Como e quando será apresentado o progresso para quem está de fora?
Quantas reuniões serão marcadas?

Haverá mediador externo?

Haverá prazos?

Quem são as partes que vão ratificar o acordo?

Tenha uma estratégia

O poder do processo

Preparando-se

Conheça os fatos
Antecipe os argumentos
Entenda seus pontos fracos

O poder da preparação

Dicas

Não esqueça: NADA está acordado até TUDO estar acordado.
A transparência pode sufocar o progresso

Crie canais e processos para gerenciar conflitos residuais
Saiba: se você não está na mesa, está no cardápio

Quando tomar uma posição firme por um princípio, busque igualdade
Dê nome às suas concessões

Para proteger sua credibilidade, cumpra suas promessas

O poder da empatia

Empatia cria mais opções para você

Não force o outro lado a escolher entre uma boa decisão e preservar seu orgulho
Não crie sinucas de bico para você por conta de ultimatos que não precisavam ser feitos

Cuidado com a maldição do conhecimento
Reenquadre os ultimatos do outro lado

Entenda seus pontos fracos

Não basta preparar argumentos, o público deve estar preparado para eles
O que não pode ser negociado hoje, pode ser negociado amanhã

Não peça a ninguém para esquecer o passado

Não deixe que o medo determine suas respostas

Analise os fatores de : Interesse, restrições, alternativas e perspectivas

Considerações importantes

Para trazer ao diálogo

1. Objetividade: defina a agenda e registre
2. Interesses: foque no interesse do outro, sem esquecer o seu
3. Timing: paciência! Dê espaço para a adrenalina abaixar.
4. Contexto: procure reservar um local sem interrupções em horário adequado
5. Cultura: Cada um tem a sua, o ambiente corporativo também

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Dinâmicas

Neste módulo:

Atividades para interação e fixação

Tempo estimado: 130min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

SOLUÇÕES EDUCACIONAIS



FaceEsesp

esesp.es.gov.br

esesp

esesp

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Dia 3

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Comunicação presencial x online:

Neste módulo:

Vamos conhecer as principais redes e refletir sobre que muda na comunicação quando acreditamos estar blindados por um mundo virtual. Pontuar com o comportamento online pode interferir na vida real.

Tempo estimado: 60min

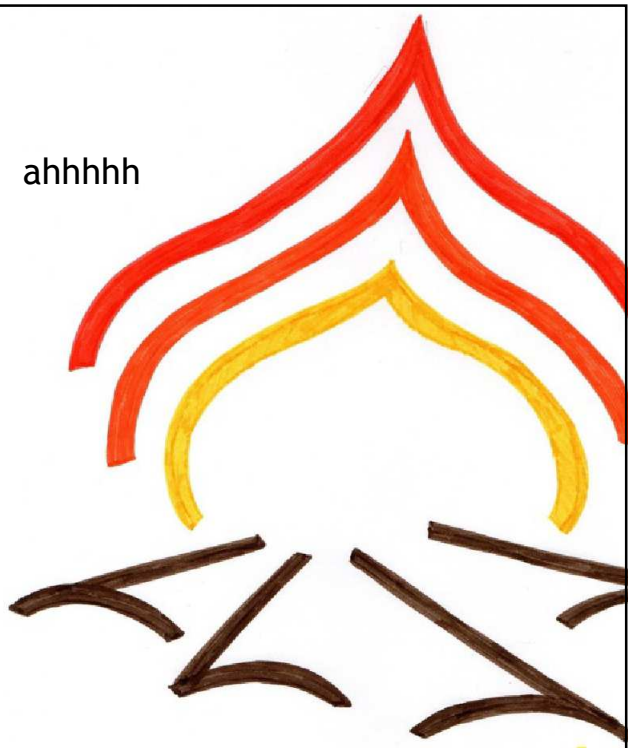
GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

No passado...

ahhhhh

Antes mesmo dos livros…

A gente gostava de contar sobre a nossa vida e a dos outros.



92

Você está se comunicando em público!

E a plateia é gigante



Qual a diferença entre estar online ou falar presencialmente?

Sabe o que tem sido diferente?

Estamos usando a internet para uma comunicação sem

EMPATIA

Cuidado

Não crie situações que te façam um alvo

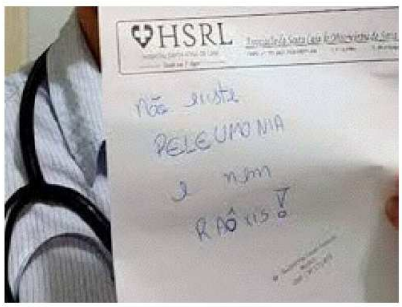




95

Cuidado

Não crie situações que te façam um alvo





96

Escola de Serviço Público do Espírito Santo - Esesp

Dinâmicas

Neste módulo:
Atividades para interação e fixação

Tempo estimado: 150min

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

SOLUÇÕES EDUCACIONAIS



FaceEsesp
esesp.es.gov.br