

O FEITIÇO DA PRESENÇA

Guia de bolso para
dominar o palco da vida



SeJoga!

Soluções Lúdicas

O FEITIÇO DA PRESENÇA

Guia de bolso para dominar o palco da vida

INTRODUÇÃO – O SEU CHAMADO

Você acabou de ver atores dominarem o palco
com um gesto ou um olhar.

Mas fora deste teatro existe outro palco esperando por você:
a sala de aula,
a reunião de segunda-feira,
a conversa difícil.

Na SeJoga, a gente acredita que a vida é o jogo mais complexo
que existe e a sua presença é um dos seus atributos mais
poderosos.

**Este guia é o seu grimório rápido pra conjurar
clareza e confiança sempre que precisar ser ouvido.**



PILAR I – POSTURA (o tabuleiro do corpo)

Antes de você falar, o seu corpo já está contando uma história.

Feitiço: Base do Herói

Pés na largura dos ombros. Peito aberto. Queixo neutro. Imagina um fio puxando o topo da cabeça.

Mecânica: mãos visíveis + gestos abertos = segurança.
Braços cruzados/mãos escondidas = defesa.

1 minuto: antes de entrar, ajusta a postura e faz 3 respirações lentas. Você “entra no personagem” da presença

PILAR II – VOZ (sonoplastia da intenção)

Não é volume. É direção.

Feitiço: Projeção de fundo

Fale “para a parede do fundo” — sua voz encorpa sem esforço.

Mecânica: a pausa é poder.

Depois de uma frase importante, pausa curta. Deixa a ideia bater.

Dica: se a voz falhar, solte o ar, respira e recomeça.
Ar é combustível.



SeJoga!

Soluções Lúdicas

PILAR III – OLHAR (sync do multiplayer)

Conexão mantém as pessoas no jogo.

Feitiço: Varredura em Z

Passe o olhar pela sala em “Z”, incluindo as pontas.

Mecânica: Regra dos 3 segundos

Escolha alguém, conclua uma frase curta, depois mude.

Multidão vira conexão.

Dica: achou um “aliado” (alguém receptivo)?

Use como ponto de retorno.

PILAR IV – INTENÇÃO (buff de energia)

Toda fala precisa de uma missão.

Feitiço: Verbo de ação

Antes de falar, defina: você quer inspirar, alinhar, ensinar, vender, acalmar, decidir?

Mecânica: quando a intenção é clara, corpo e voz se ajustam.

Dica: troque “eu acho” por “minha leitura é...” / “o que eu recomendo é...”.

Autoridade sem rigidez.



SeJoga!

Soluções Lúdicas

CHEAT CODE – RESET DE STAMINA

Nervosismo subiu?

Use a Respiração Quadrada:

Inspire 4 • segure 4 • expire 4 • segure 4 (repita 2x).

Isso ajuda seu corpo a voltar pro presente.

PRÓXIMAS MISSÕES

Agora que você tem o Feitiço da Presença,
quer subir de nível?

✨ **A Magia do Storytelling**

modelos e prompts pra você saber o que dizer.

🧩 **Mestre das Reuniões**

dinâmicas e roteiros pra você saber como conduzir.

Escaneie o QR code abaixo e continue acumulando XP
e subindo de nível!



SeJoga Soluções Lúdicas

@sejoga.rpg — Onde o aprendizado é uma aventura.

