

SUMÁRIO

Introdução.....	19
-----------------	----

Parte I

A MENTE

Autoconfiança	25
Os segredos da autoconfiança.....	26
1. Liste seus pontos fortes.....	26
2. Evite comparações.....	27
3. Visualize-se no desempenho do cargo	28
4. Administre sua insegurança.....	29
5. Concentre-se nos pensamentos positivos.....	30
6. Confie na sua bagagem jurídica.....	32
7. Estabeleça uma programação de estudos a cumprir.....	33
8. Afaste o perfeccionismo	34
9. Vigie sua postura corporal.....	35
10. Prepare-se para o grande dia	36
Hora de agir: produzindo a autoconfiança	38
Crenças limitantes.....	41
Derrubando os limites.....	44
1. O paradoxo da prova oral	44
2. Tensão, treinamento e atitude	47
Ansiedade.....	51
Contra-atacando a ansiedade	53
1. O <i>mindfulness</i>	54
2. O baú de pensamentos.....	56
3. O soldado-estudante.....	56
Inteligência emocional	59
A gestão das emoções.....	62
1. A autoconsciência	62

2. A autogestão.....	64
Falando em público	67
Desmistificando o falar em público.....	69

Parte II

A TÉCNICA

As diferentes estruturas de prova oral.....	77
1. Modelo I (há sorteio de pontos com antecedência)	78
2. Modelo II (inexiste sorteio de pontos com antecedência; perguntas orais).....	80
3. Modelo III (inexiste sorteio de pontos com antecedência; perguntas por escrito)	81
Sustentação oral.....	83
Análise da banca	87
Como realizar a sua própria pesquisa.....	88
Estratégias de estudo	91
Escolhendo o que estudar.....	92
Prova oral e letra de lei	97
Prova oral e jurisprudência.....	99
Prova oral e doutrina.....	103

Parte III

O DIA "D"

O dia antecedente	109
Vestimenta.....	113
A sala de espera.....	117
A plateia.....	121
Como se portar em frente ao examinador.....	125
As perguntas do examinador	133
Articulação da resposta	137
O que fazer quando não sei a resposta?	145
O corpo fala	149

Parte IV

SEGUINDO EM FRENTE

Ainda não foi dessa vez.....	155
Resiliência.....	159

Parte V

CONCURSOS EM ESPÉCIE

Magistratura Federal	165
Magistratura Estadual	167
Magistratura do Trabalho.....	169
Ministério Público Federal.....	171
Ministério Público Estadual.....	173
Advogado da União	175
Procurador Federal.....	177
Procurador da Fazenda Nacional.....	179
Procurador do Estado	181
Procurador do Trabalho.....	183
Defensor Público Federal.....	185
Defensor Público Estadual.....	187
Delegado Federal.....	189
Delegado Estadual	191
Cartórios.....	193

PARTE VI

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerações finais	197
----------------------------	-----

PARTE VII

APÊNDICE

Questões de provas orais	201
Bibliografia	271