

SUMÁRIO

Introdução	21
Parte I	
A MENTE	
Autoconfiança	27
Os segredos da autoconfiança.....	28
1. Liste seus pontos fortes.....	28
2. Evite comparações	29
3. Visualize-se no desempenho do cargo.....	30
4. Administre sua insegurança	31
5. Concentre-se nos pensamentos positivos	32
6. Confie na sua bagagem jurídica	34
7. Estabeleça uma programação de estudos a cumprir ...	35
8. Afaste o perfeccionismo.....	36
9. Vigie sua postura corporal.....	37
10. Prepare-se para o grande dia.....	38
Hora de agir: produzindo a autoconfiança	40
Crenças limitantes.....	43
Derrubando os limites.....	46
1. O paradoxo da prova oral.....	46
2. Tensão, treinamento e atitude	49
Ansiedade	53
Contra-atacando a ansiedade.....	55
1. O <i>mindfulness</i>	56
2. O baú de pensamentos	58

3. O soldado-estudante	58
Inteligência emocional.....	61
A gestão das emoções.....	64
1. A autoconsciência.....	64
2. A autogestão.....	66
Falando em público.....	69
Desmistificando o falar em público.....	71

Parte II

A TÉCNICA

As diferentes estruturas de prova oral.....	79
1. Modelo I (há sorteio de pontos com antecedência).....	80
2. Modelo II (inexiste sorteio de pontos com antecedência; perguntas orais)	82
3. Modelo III (inexiste sorteio de pontos com antecedência; perguntas por escrito)	83
Sustentação oral.....	85
Análise da banca	89
Como realizar a sua própria pesquisa	90
Estratégias de estudo.....	93
Escolhendo o que estudar	94
Prova oral e letra de lei	99
Prova oral e jurisprudência	101
Prova oral e doutrina	105

Parte III

O DIA “D”

O dia antecedente	111
Vestimenta	115
A sala de espera.....	119
A plateia	123
Como se portar em frente ao examinador.....	127

As perguntas do examinador	135
Articulação da resposta.....	139
O que fazer quando não sei a resposta?	147
O corpo fala	151

Parte IV

SEGUINDO EM FRENTE

Ainda não foi dessa vez.....	157
Resiliência.....	161

Parte V

CONCURSOS EM ESPÉCIE

Magistratura Federal	167
Magistratura Estadual	169
Magistratura do Trabalho	171
Ministério Público Federal.....	173
Ministério Público Estadual.....	175
Advogado da União.....	177
Procurador Federal	179
Procurador da Fazenda Nacional	181
Procurador do Estado.....	183
Procurador do Trabalho	185
Defensor Público Federal	187
Defensor Público Estadual.....	189
Delegado Federal	191
Delegado Estadual	193
Cartórios	195

PARTE VI

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerações finais	199
----------------------------	-----

PARTE VII
APÊNDICE

Questões de provas orais.....	203
Bibliografia.....	327