

PARLARE IN PUBBLICO: OPPORTUNITÀ O SCIAGURA

3 Tecniche che ti
aiuteranno a **parlare**
in modo tranquillo
di fronte a chiunque





COSA TROVI NELLA GUIDA

- Le origini della paura di parlare in pubblico;
- 3 passi per sconfiggere l'ansia di parlare in pubblico.



Se appena hai letto
"parlare in pubblico" le
ginocchia hanno iniziato a
tremarti, **è tutto normale!**

La paura di parlare in
pubblico, infatti, è una
delle più diffuse al mondo,
ma... *da dove arriva?*



LE ORIGINI DELLA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO

Esistono diverse **ragioni**:

- paura del **vuoto di memoria**, quella terribile sensazione di aver dimenticato tutto quello che hai imparato per il tuo speech;
- paura di **non essere abbastanza preparato**, di non aver fatto abbastanza nella fase di preparazione;
- paura di fare una **cattiva impressione**;
- paura di **risultare noiosi**.

Capire la propria paura è importante per scegliere come intervenire per combatterla.

Anche perché, contrariamente a quello che normalmente si pensa quando si parla di public speaking, il nostro “pubblico” **non deve essere per forza** una platea.

Queste dinamiche possono entrare in gioco, magari con diversa intensità, anche quando si tratta di una **riunione di lavoro**, di un'**interrogazione** con il professore, di un **colloquio di lavoro**, di **insegnare** qualcosa a qualcuno.

Che si tratti di 1, 5 o 100 persone, le basi sono le stesse!

O meglio... l'ANSIA è la stessa.

Sì, parliamo proprio di quel mostriciattolo che distrugge le tue performance.

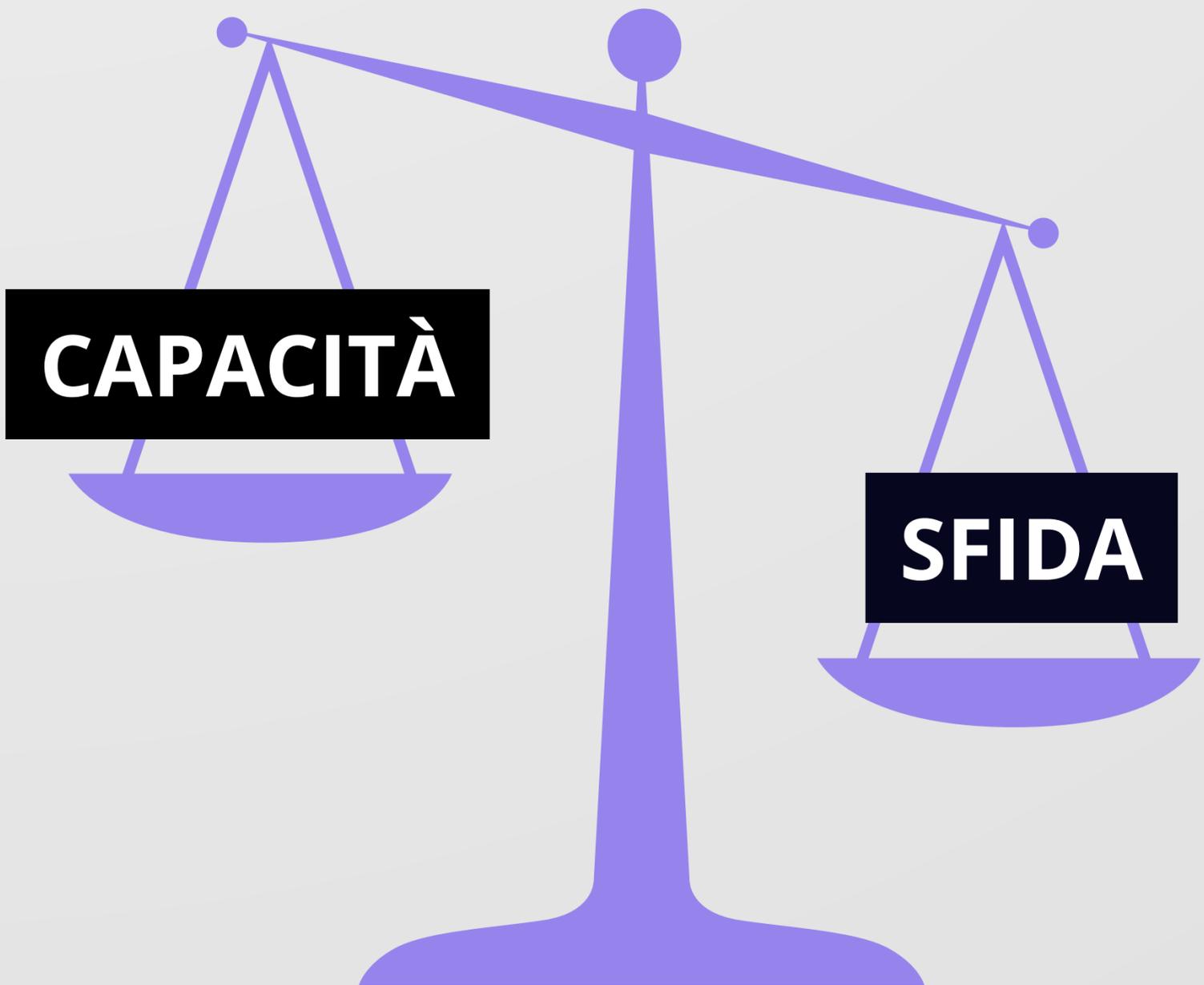


Il primo passo per combatterla?

CONOSCERLA.

Quindi iniziamo a dare **il giusto nome** alle cose.

L'ansia non è altro che uno scompenso tra quanto è grande la sfida da sostenere e quelle che pensiamo siano le nostre capacità.





3 PASSI PER SCONFIGGERE L'ANSIA DI PARLARE IN PUBBLICO

Quando sentiamo che **la sfida è più grande** delle competenze ed esperienze che pensiamo di poter mettere in campo, l'ansia bussava alla porta.

E più è profondo il divario, più sarà forte questa sensazione!

E allora, come lo risolvi?

Come **sconfiggere** i tuoi spettri e **aumentare** la tua performance?

Ecco **3 passi fondamentali per sconfiggere l'ansia di parlare in pubblico.**

PASSO 1

CURA LA TUA PREPARAZIONE

Prepararsi significa scegliere gli ingredienti per la tua ricetta: **devi selezionare i contenuti migliori.**

Le cause di una scarsa preparazione sono:

- **scarsa motivazione:** non c'è una stella polare. Per trovarla, la prima domanda da farsi è: perché lo sto facendo? Non partire mai senza un perché.
- **scarsa efficienza del proprio metodo:** se ho la possibilità di girare con una Ferrari ma scelgo un'auto d'epoca l'impatto sarà diverso.

UTILIZZA IL PRINCIPIO DELL'ICEBERG: LA PUNTA CHE SI VEDE È SOLO IL 10% DEL TOTALE.

Quando ti prepari per uno speech, approfondisci.

Impara il **100%** dell'argomento e trasmetti solo il 10% di tutto l'argomento, così sarai **preparato** a tutte le domande che ti potrebbero fare.



PASSO 2

CURA LA TUA ESPOSIZIONE

Impara a **trasmettere** in modo efficace **ciò che sai**. Bisogna saperlo fare nel modo migliore, come *la presentazione di un piatto*.

Analizza a fondo il tuo pubblico, scopri chi sono le persone che ti staranno ad ascoltare e crea un discorso che sappia **catturare** la loro attenzione e **soddisfare** le loro curiosità.

Si dice "*parla come mangi*", ma si dovrebbe dire: "***parla come mangia il tuo auditorium***"

Ma, attenzione... Non sono importanti solo le parole.

Esistono infatti **3 livelli di comunicazione** da tenere in considerazione:

- **Verbale:** È il contenuto, le parole che usi, il messaggio che veicoli.
- **Para-verbale:** È il tono di voce, il ritmo, le pause... **Variare il tono** serve anche a **catturare l'attenzione** del pubblico o a far riflettere su certi messaggi. La comunicazione è una danza, una melodia: non distingui le note, ma l'insieme è piacevole. Cambia il tuo paraverbale e la tua energia in base all'obiettivo che ti poni per quella comunicazione.

Attenzione però: **evita le "no parole"**: prolungamenti di parole e rumori con la bocca. Sono estremamente fastidiosi e trasmettono insicurezza.

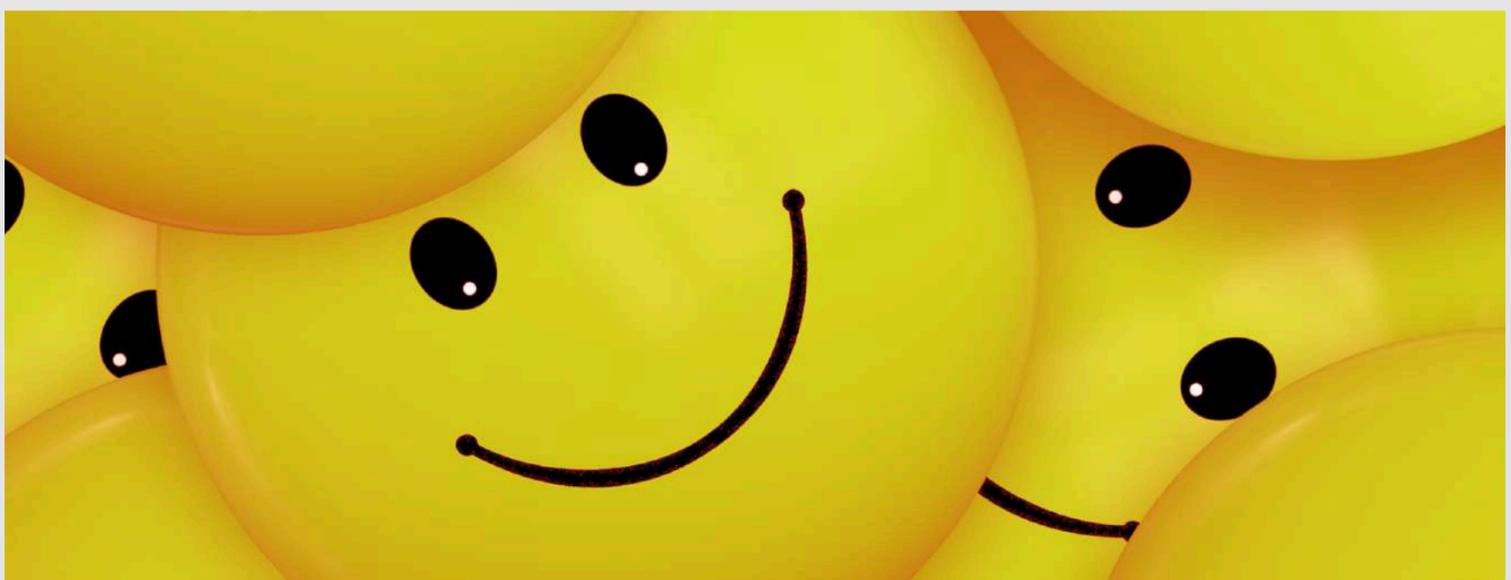
- **Non verbale:** È tutto ciò che trasmette il nostro corpo, la fluidità della nostra gesticolazione, quanto questa è coerente con quello che stiamo dicendo. Le mani devono essere metà busto, pronte a **disegnare nello spazio** i concetti.

Piccolo consiglio: tieni sotto controllo il contatto visivo!

E poi, la cosa più importante:

sorridi!

Il livello che impatta di più è il non verbale. ***Il modo in cui ti presenti fa tutto.*** Sorridi di più e avrai il 50% di probabilità in più di portare il risultato a casa.



PASSO 3

GESTISCI IL TUO STATO EMOTIVO

La prima cosa da sapere sulla gestione dello stato emotivo è che **hai meno da fare di quello che pensi.**

Pensa a un esame:

*ti ascoltano gli altri, a te sembra un disastro, torni e loro ti dicono che sei stato fantastico... la percezione che abbiamo è **esagerata**.*

Come facciamo a dirlo?



Perché è stato dimostrato **scientificamente** che il nostro corpo è in grado di **trasmettere solo il 30%** della nostra ansia.

**IL 70% LO
PERCEPIAMO
SOLO NOI!**

GOOD NEWS

Per il resto, ecco a **3 consigli** concreti per **gestire il tuo stato emotivo** primo di una prova importante:

01

USA IL PRINCIPIO DELLA VISUALIZZAZIONE

Sapevi che il nostro cervello **non distingue** una cosa *realmente vissuta* da qualcosa di *vividamente immaginato*?

Durante la tua preparazione, **visualizza la tua performance** in ogni dettaglio: *come ti muoverai, cosa dirai, le battute che farai, le parole che userai...* Questo ti permetterà di avere la netta sensazione di averla già vissuta, ancora prima di iniziare.



Questa tecnica è così **efficace** che viene usata molto spesso dai grandi sportivi per prepararsi alle gare.

CONFIDENZA CON LA SALA

Se durante la tua performance ti servono delle apparecchiature elettriche o del materiale particolare, **verifica** prima di iniziare di avere tutto ciò che ti serve e che tutto funzioni.

Disponi la sala come preferisci (per quanto possibile), e **inizia a conoscere** alcune delle persone tra il pubblico prima dell'evento...

Insomma, prima di iniziare, **entra in confidenza** con ciò che ti accompagnerà durante la performance.

“E se ho una sala da 1000 persone? Non posso conoscerle tutte!”

Come ti abbiamo suggerito prima, **coinvolgili con il contatto visivo:** dai importanza ad ogni zona della tua platea, le persone ti seguiranno di più perché si sentiranno considerate!

03

FAI UNA CONTRAZIONE MUSCOLARE TOTALE

Prima di iniziare, prenditi un momento per te stesso e **contrai tutti i tuoi muscoli** del corpo: dalla testa alla punta delle dita dei piedi!

Questo semplice esercizio **incanala l'energia** emotiva in un esercizio muscolare.

Ti permetterà di bruciare la tensione, **trasformare la paura in energia** utilizzabile durante la tua performance.

*Avrai la sensazione di essere **leggero** e di esserti **liberato** di un grosso peso.*



Importantissimo:
va fatto pochi minuti
prima di iniziare per avere
il massimo effetto.

*“Saper
comunicare
le proprie
competenze è
essa stessa una
competenza”*



FreeToBE