

INTRODUZIONE AL PUBLIC SPEAKING

PREPARATIVI

Cosa si deve sapere preventivamente:

- A che *cosa serve* la mia esposizione
- Quali sono i miei *obbiettivi*
- A chi è diretta la relazione? (*identità dell'uditorio*)
- *Quanto tempo* ho a disposizione

Cosa e come ci si deve preparare:

- Stendo una *relazione* sull'argomento da trattare
- Preparo una *griglia* con i tempi e la durata dell'intervento
- Predispongo il *materiale* (appunti, pennarelli, lavagna, orologio ecc.)
- Familiarizzo con la *sala* (saluti, sorrisi, interessamenti vari ...)
- Predispongo lo *spazio* (sposto eventuali ostacoli, oriento la lavagna)
- Mi svuoto le tasche e mi *libero* di qualsiasi oggetto possa distrarre l'attenzione del pubblico

Cosa si deve fare durante l'intervento:

- Saluto calorosamente l'uditorio
- Introduco il tema dell'incontro (oggi parlerò di...)
- Ricepisco i segnali verbali e non verbali che le persone inviano
- Colgo gli sguardi di tutti i presenti
- Vario il tono, il volume, la velocità, il ritmo della voce
- Rispetto i tempi stabiliti nella griglia
- Uso un linguaggio comprensibile
- Devo essere flessibile
- Stimolo eventuali interventi
- Ascolto
- Chiudo il tema

12 ERRORI

- 1) una *prima impressione* (inizio) povera.
- 2) Nessun *obbiettivo* (pericolo astrattezza e gergalismo del linguaggio)
- 3) *Relatore insipido* e noioso (..sorretta dalla monotonia, la noia, si mangia tutto: contenuti, propositi, messaggi ecc.)
- 4) *Relatore bloccato* nel contatto e nella gestualità (gesti ampi, mai a scatti; non tormentarsi capelli, bocca, faccia...)
- 5) *Contatto visivo* sfuggente (non c'è comunicazione senza gioco di sguardi)
- 6) *Mimica* facciale assente
- 7) Nessun *umorismo*
- 8) Poca *preparazione* (non pensare di dire tante cose in una volta, ma poche cose e in tanti modi diversi)
- 9) Scarso *coinvolgimento* dell'uditorio (fare domande, raccogliere feedback)
- 10) Nessun *entusiasmo/convinzione* (tono di voce + bloccato nei movimenti + sguardo sfuggente = tensione)
- 11) *Ausili visivi* poco curati (lucido dattiloscritto in bianco e nero)
- 12) *Chiusura* poco incisiva

CONSIGLI E RIFLESSIONI PER UN ASPIRANTE RELATORE

- Il principale motivo per cui avete paura di parlare in pubblico è semplicemente: la mancanza di abitudine a parlare in pubblico! La paura è solamente il prodotto dell'ignoranza e dell'insicurezza.
- Non memorizzate mai un discorso parola per parola
- Riordinate le idee prima di parlare
- Raccontate quello che la vita vi ha insegnato, cercate gli argomenti nel vostro background
- L'argomento deve appassionarvi, rendete partecipi gli ascoltatori
- Delimitate l'argomento
- Accumulate energia di scorta
- Arricchite il vostro discorso con illustrazioni ed esempi, fate molta attenzione alla descrizione dei particolari
- Usate parole capaci di evocare immagini e stati d'animo
- Esercitatevi per rendere la voce forte e flessibile
- Mostratevi sempre convinti
- Il messaggio non sono le vostre parole, **IL MESSAGGIO SIETE VOI**
- Tenete conto degli **INTERESSI DEI VOSTRI ASCOLTATORI**
- Esprimete solo lodi oneste e sincere
- Identificatevi nel pubblico e rendetevi partecipe
- Enunciate il punto, ovvero quel che volete che l'uditorio faccia
- Il punto deve essere: breve e specifico, di facile comprensione, enunciato con forza e convinzione
- Evitate i termini tecnici
- **CONQUISTATEVI LA FIDUCIA MERITANDOVELA**
- Parlate con entusiasmo contagioso
- Preparatevi psicologicamente a dover improvvisare, anzi esercitatevi preventivamente all'improvvisazione
- **METTETE SEMPRE IL CUORE IN QUEL CHE DITE E IN QUEL CHE FATE**

3 PAURE

Paura di **parlare**
Paura della **gente**
Paura del **ridicolo/vergogna**

Sintomi:

- Pulsazioni accelerate
- Spasmi muscolari che intaccano la voce, le mani, le ginocchia
- Respiro affannoso
- Salivazione assente
- Estremità gelate (mani, piedi, dita)
- Occhio dilatato
- Nausea
- Mani sudate
- Nervi tesi e dolori improvvisi
- Vuoti di memoria
- Voglia di scappare o piangere