

Elena Ferro

Parlare
in pubblico
dalla A alla Z

Volpi che camminano sul ghiaccio

www.eleferro.it

Questo ebook è una risorsa gratuita distribuita dal blog

Volpi che camminano sul ghiaccio

che trovi all'indirizzo www.elenaferro.it

Il blog e la sua amministratrice ne detengono i diritti d'autore a tutti gli effetti.
E' vietata la riproduzione parziale o totale dei contenuti senza espressa autorizzazione dell'autrice

Premessa

Con questa risorsa gratuita che ho deciso di mettere a tua disposizione attraverso [Volpi che camminano sul ghiaccio](#), il mio blog, intendo suggerirti alcune strategie utili ad affrontare il famigerato blocco da oratore alle prime armi.

Da quando ho saputo infatti che il 75% delle persone ne soffre, mi sono decisa a scrivere perché voglio aiutarti.

Parlare in pubblico dalla A alla Z ti mette a disposizione vent'anni della mia esperienza, anni in cui, in modi diversi e in compiti, ruoli e situazioni differenti, ho affinato una modalità comunicativa del tutto personale che con piacere condivido con te attraverso questo ebook.

Buona lettura!

Questo ebook è rivolto a tutti coloro che devono tenere un discorso, un'orazione o fare interventi in pubblico, davanti a poche persone o davanti a una piazza piena di gente. Per questa ragione i termini discorso, intervento, comunicazione, contributo, ecc. sono utilizzati in modo abbastanza sovrapponibile.

Allo stesso modo i termini platea, uditorio, gente, persone, sono fungibili e interscambiabili.

Parlare in pubblico dalla A alla Z

La comunicazione è un terreno ampio e variegato che contiene tutti i colori del mondo. E' così importante che molti hanno studiato, approfondito e speso moltissimo tempo per affinarla e mettere in luce tutte le sue mille sfaccettature.

Penso però che la scienza sia un processo di apprendimento e di conoscenza progressivo, che ha nella pratica una base imprescindibile e secondo me fondamentale.

Quindi voglio essere chiara con te. Ho una preparazione universitaria alle spalle ed ho affinato la capacità di comunicare sperimentando e praticandola, non solo leggendola sui libri. Ho dovuto superare, proprio come dovrai fare tu, tutte le paure e gli ostacoli che descrivo in questo manuale.

Perciò sappi che non troverai qui qualcosa che ho sentito da altri o che ho letto in qualche autorevole libro, ma qualcosa che ho personalmente praticato e sperimentato.

Questo penso che sia il valore aggiunto di questo piccolo manuale gratuito.

Voglio davvero aiutarti a superare il blocco dell'oratore, la paura di parlare in pubblico e l'ansia da prestazione che ne deriva.

No, non ti offro una sorta di psicoterapia on-line!

Al contrario, ti aiuterò elencandoti semplici strategie da mettere in campo per superare questa difficoltà e per riuscire a fare un discorso in pubblico senza alcun problema e raggiungendo tutti gli obiettivi che ti sei posto.

Allora, cominciamo e buon lavoro!

1 - Prima di tutto: ragiona sui tuoi obiettivi

Fissa innanzitutto quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere con il tuo discorso. Che tu debba vendere qualcosa, o presentare un progetto che vuoi che sia sostenuto, o più semplicemente se stai cercando il giusto consenso alla tua idea, devi aver ben chiaro l'obiettivo, perché l'impostazione, la concatenazione insomma tutto il tuo intervento dovrà essere influenzato dai tuoi obiettivi iniziali.

Perciò, pensaci bene e tieni a mente quello che vuoi ottenere.

2 - Individua il tuo pubblico

A chi dovrai parlare? Sono tuoi colleghi? Tui superiori?

Si tratta di persone che non ti conoscono? Tieni presente queste domande perché in relazione alla risposta dovrai stabilire il tono e lo stile del tuo intervento.

Mi spiego meglio: se si tratta di persone che conoscono già l'argomento, non avranno bisogno di una introduzione e potrai entrare subito nel merito dell'argomento.

Se si tratta di persone esperte come te o più di te, tieni conto che ciò che dici potrà essere messo in discussione. Ma questo in genere è un bene, non solo perché ti servirà per crescere, ma anche perché vorrà dire che il messaggio, in qualche modo, è arrivato.

Credimi, è peggio la scena muta, l'indifferenza.

3 - Personalizza i contenuti e stabilisci la tua scaletta

Studia, rifletti, prendi appunti, confronta le cose che conosci con altri e arricchisci il tuo linguaggio. Ma offri, prima o poi, una tua esperienza personale.

Farà la differenza.

E poiché l'ansia gioca brutti scherzi, molto meglio sdrammatizzare un po'.

Individuare e segnarti su un foglio tutto il che vorrai dire, può aiutarti a dominarla e a proseguire senza perdere nulla per strada.

4 – Definisci i tempi e rispettali

Sai bene che il tempo di attenzione medio è di circa 15 minuti, poi l'attenzione decresce. Perciò, se puoi limita il tempo e ogni tanto trova un modo di spezzare il discorso. E ricordati che hai preso un impegno con quelle persone a parlare un determinato tot di tempo. Rispettali e non abusare mai del loro tempo. Se hanno bisogno di ulteriori chiarimenti, chiederanno.

La noia porta alla distrazione, non dimenticarlo.

5 - Fai le prove generali

Ci sarà pur qualcuno in casa che può ascoltare con pazienza il tuo discorso! Se non è così, registrati. Non hai idea di come possa essere utile. Prova!

6 - Presentati bene

Non c'è niente di peggio che una mise sbagliata nel momento sbagliato per bruciare una prima impressione. Perciò non esagerare con gioielli o abiti troppo eleganti o cose di questo tipo. Il decoro e l'eleganza sono sempre un buon viatico e sintomo di professionalità. Ma se ti mette in imbarazzo, lascia perdere il tailleur. Essere a proprio agio con noi stessi è la prima cosa da regalarci, specie quando siamo in ansia!

7 – La postura

Quando parli devi mantenere una postura corretta! La schiena dritta permetterà al tuo collo di stendersi e al tuo viso di orientare lo sguardo nella direzione giusta, in profondità.

Il tuo corpo comunica moltissimo, fa che trasmetta autorevolezza, fermezza e sicurezza.

Questo non significa che dovrai restare impalato per tutto il tempo!
Ho detto corretta, non rigida!

Perciò se ne hai bisogno muoviti, ti servirà anche a recuperare l'attenzione di tutti su di te.

8 – Il tono di voce e l'impostazione

Il tono di voce è fondamentale, che te lo dico a fare, lo sai benissimo. Un tono troppo acuto, oltre a irritarti la gola con spiacevoli conseguenze, risulterà irritante anche ai tuoi uditori.

Usa un tono medio e pacato, robusto e pieno, che viene da una buona respirazione. Sii autorevole e calmo.

9 – Non leggere!

Questo è uno di quei titoli che dovrei scrivere a carattere cubitali. Non c'è niente di peggio che sentir leggere un discorso. Hai preparato la tua scaletta? Bene. Ora usala solo come riferimento. All'inizio ti sembrerà impossibile, ma vedrai che con la pratica ti verrà facile.

La lettura spersonalizza la comunicazione e sottrae a chi parla uno dei suoi punti di forza: la spontaneità. Sarai dieci volte più efficace se imparerai a comunicare spontaneamente.

10– Da dove cominciare?

Questo sembra davvero essere uno scoglio piuttosto grande per chi comincia. “Che cosa dico?” - “Da dove parto?”

Ecco cosa puoi fare: rivolgiti una domanda inerente al tema di cui dovrai parlare, oppure, se te la cavi con le storielle, racconta un

aneddoto o qualcosa che sia realmente successo che può portarti dritto dritto al cuore del tema.

O comincia con il presentare la scaletta del tuo intervento. Facile, no?

11 – Non dimenticarti di respirare!

Questo è un altro di quei suggerimenti che metterei a caratteri cubitali. Perché una delle cose più comuni che capitano a chi è in ansia da orazione in pubblico o addirittura in preda al terrore è non respirare correttamente.

Invece tu devi mantenere la concentrazione sul tuo respiro, perché la tua comunicazione sia più efficace. Prima di iniziare quindi, fai un po' di respiri profondi che servono per calmare l'ansia e focalizzare la tua attenzione su te stesso in quel preciso momento.

12– Controlla i gesti

Lo so che noi italiani siamo conosciuti in tutto il mondo per questa nostra caratteristica e confesso che anche io ne faccio un largo uso. La gestualità aiuta moltissimo nella comunicazione.

Ma a volte ci porta fuori strada. Controlla la tua gestualità, anche se non è affatto facile.

Riconosci i tuoi tic o le tue azioni ripetute e sforzati di correggerle. La comunicazione ne gioverà.

13- Cosa fare se ti fanno domande impreviste o qualcuno mostra aggressività

Le domande in genere sono il segno di una comunicazione efficace. Ma che cosa devi fare se ti rivolgono una domanda a cui non sai rispondere?

E' semplice, non abbozzare. Se non conosci la risposta, segnati la domanda difficile, assicura tutti che farai i necessari approfondimenti e che li contatterai in seguito per discutere insieme la risposta.

Ma cosa fare se si rivolgono a te in modo aggressivo? Non reagire. Ascolta e poi porta il discorso dove vuoi che vada e guarda oltre.

14 – Coinvolgi la platea

Non devi recitare una messa, ma coinvolgere il tuo pubblico, farlo sentire parte del tuo ragionamento. Fermati ogni tanto a respirare, guarda se ci sono dubbi, spesso espressi da lievi cambiamenti dell'espressione.

Insomma, fai sentire parti tutti di quello che stai sostenendo, perché è importante, viene dalla tua esperienza ed è meritevole di essere ascoltato.

15 – Concludi nel migliore dei modi

Verso la fine del tuo discorso fai mente locale o riguarda gli appunti: “ho detto tutto quello che volevo?”

Se la risposta è sì, ringrazia per l'attenzione e lascia i tuoi riferimenti mail o telefonici.

Se invece hai bisogno di tornare su qualche argomento, fallo brevemente. Con ogni probabilità avrai già finito il tempo a tua disposizione!

E non dimenticarti di ringraziare chi ti ha ascoltato. Di questi tempi è una vera rarità.

16 - Non essere severo con te stesso

Quando tornerai a casa se sei un tipo ansioso e poco sicuro di te probabilmente sarai assalito dai dubbi. “Sarò stato bravo?” - “Avrò fatto una buona impressione” - “Mi chiameranno ancora?”. Alcune di queste domande sono legittime.

Ma sappi una cosa: non puoi piacere a tutti.

Hai seguito alla i consigli di questa mini-guida, perciò sono sicura che avrai fatto un ottimo lavoro. Ti faccio le mie congratulazioni. Ora puoi brindare alla salute della tua ansia!

E ora tiriamo le fila

Spero che questo lungo elenco di suggerimenti possa esserti utile per gestire la tua ansia di parlare in pubblico.

Ricordati che essere ansiosi in queste occasioni è assolutamente normale. Non ho mai conosciuto nessuno che non lo sia stato, almeno le prime volte. Mentre ho incontrato molte persone che lo hanno negato ma che poi sono state tradite dal loro corpo, che come sai, non mente mai!

Forse non ne sei consapevole, ma scaricando questa mini-guida hai superato il primo ostacolo per combattere la tua ansia: l'hai accettata e hai provato a dotarti di qualche strumento per gestirla. Insomma, hai fatto un notevole passo nella direzione giusta.

Se durante la tua pratica avessi bisogno di un ulteriore approfondimento o se ci fosse qualche argomento su cui vuoi dire la tua, contattami via mail.

Ti invito ad approfondire anche in altro modo questi argomenti. Io ho una rubrica sul mio blog interamente dedicata alla comunicazione, [la trovi a questo link](#), ma in rete ci sono molte altre risorse, non esitare a consultarle!

Grazie per la tua attenzione. Buona fortuna e buona vita!

Elena Ferro

Volpi che camminano sul ghiaccio

www.elenaferro.it

elenaferro@elenaferro.it

@bunnister