
7 passi per imparare a parlare in pubblico

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

La capacità di parlare in pubblico può essere innata, ma può anche essere appresa. Per diventare un buon oratore bisogna lavorare sulle emozioni, controllare l'ansia, prepararsi bene e allenarsi tanto.

Ci possono essere delle caratteristiche di personalità innate o sviluppate nel tempo che facilitano la capacità di parlare in pubblico, ma allo stesso tempo - come ogni competenza - anche questa può essere acquisita e migliorata con l'esercizio. Ti sarà capitato di vedere persone a cui piace avere un microfono in mano e chi invece si nasconde sotto una sedia per non intervenire in un discorso. Poi **arriva un po' per tutti il giorno in cui si desidera parlare ad una riunione per dire la propria idea**, oppure in cui è necessario fare un intervento per un evento o una nuovo incarico, o in cui è il momento di fare una formazione ed essere formatore. In tutti questi casi, quando parlare in pubblico non è un'abitudine, o non è una cosa che si fa con naturalezza, **è possibile che il panico prenda il sopravvento. Uscire dalla zona di comfort del silenzio e mettersi all'opera può essere molto ansiogeno**, si ha la sensazione di non avere le parole, come se la mente fosse appannata, aumenta il battito cardiaco e la sudorazione, vi è un innalzamento del ritmo respiratorio, i muscoli si irrigidiscono; lo stato di attivazione spinge all'attacco o alla fuga. **Al vissuto d'ansia si associano anche altre emozioni che anticipano l'ansia stessa o l'accompagnano, come la timidezza o la vergogna. La timidezza è quello stato d'animo che si vive nei contesti sociali in cui il soggetto percepisce** (più o meno consapevolmente) **un pericolo per la propria incolumità**, anche se spesso tale pericolo non è presente. Le emozioni vengono anche suscitate dai significati soggettivi che si danno all'evento stesso. Ancora più della timidezza, **la vergogna coinvolge l'individuo nella sua totalità producendo uno stato di forte sofferenza caratterizzato dalla percezione di un giudizio negativo da parte degli altri**. Il sentimento principale è quello di non essere adeguato, di non essere all'altezza delle aspettative degli altri, ha una valenza prettamente sociale. **La vergogna fa sperimentare la sensazione di non valere nulla e di non avere la possibilità di recuperare la nostra immagine** davanti agli altri. Questo sentimento influenza fortemente la capacità di presentarci, di parlare pubblicamente o di esprimere la propria opinione. Dall'osservazione di questi stati emotivi si può evincere chiaramente la **forte correlazione con l'autostima**, infatti, più quest'ultima è bassa più i sentimenti di inadeguatezza sono invadenti. **L'acquisizione di sicurezza è frutto di esperienza e di un lavoro personale** in tal senso. Allo stesso tempo **è possibile acquisire la capacità di saper parlare in pubblico**, utile in tanti momenti della nostra vita, sia dal punto di vista professionale che delle relazioni interpersonali. L'allenamento dello speaker o della persona che desidera condividere la propria idea in un contesto sociale implica preparazione, studio ed esercizio su diversi fronti. Allenare certi aspetti e sperimentarsi capaci, aiuterà a sua volta ad incrementare un circuito virtuoso a sostegno dell'autostima. Da dove iniziare? **Ecco 7 passi con cui puoi iniziare ad allenarti al public speaking: Primo: Preparare bene i contenuti del discorso.** Sembra scontato ma non lo è, **spesso tanti interventi sono improvvisati**. Strutturare un tema da discutere, con una scaletta o una mappa mentale. Non perdersi in discorsi che possono allontanare dal cuore della questione, circoscrivere le idee forti che si vogliono far passare, preparando un'argomentazione al riguardo. **Secondo. Conoscere e utilizzare tutti i canali della comunicazione: verbale, non verbale e paraverbale.** La comunicazione verbale è costituita dalle parole che usiamo quando parliamo o scriviamo, e normalmente è anche il livello di cui siamo più consapevoli. Scegliere con cura le parole, adattando il registro al nostro interlocutore: se siamo in un contesto formale, useremo un linguaggio più forbito; se parliamo in un ambito informale, useremo un gergo più colloquiale. **In generale, cerchiamo di**

costruire il discorso in modo che sia chiaro e comprensibile. Il secondo livello di comunicazione è quello **paraverbale**, cioè il modo in cui diciamo qualcosa. **L'utilizzo del tono, della velocità, del timbro e del volume della voce.** Il terzo livello riguarda il **non verbale**, ovvero tutto quello che si trasmette attraverso la propria postura, i propri movimenti, la posizione occupata nello spazio rispetto all'interlocutore, ma anche il proprio modo di vestire. È importante conoscere i tre livelli per comunicare in modo efficace, sulla base di uno studio sull'importanza dei diversi aspetti della comunicazione nel trasmettere oralmente un messaggio, lo psicologo e docente universitario **Albert Mehrabian formulò il modello del "55, 38, 7"**. Secondo cui: il linguaggio del corpo (non verbale) influirebbe nei confronti dell'interlocutore per il 55%, la voce (paraverbale) per il 38%, mentre il contenuto (verbale) solamente per il 7%. **Terzo: Conoscere e strutturare le fasi del Public Speaking, i tempi di un discorso che hanno caratteristiche e modalità differenti.** Ci sono diverse tecniche di apertura e chiusura di un intervento e di gestione delle domande dal pubblico. Questi sono i trucchi dell'oratore professionista. **Quarto: La gestione delle emozioni.** Vi sono diversi esercizi per gestire le emozioni, dalle tecniche di rilassamento alle visualizzazioni, aiutano a modulare l'attivazione fisiologica e a dirigere lo stato emotivo verso uno stato di benessere ottimale per la performance. **Quinto: Conoscere e modificare le credenze su noi stessi.** Ci sono pregiudizi che ci creiamo che possono essere limitanti o potenzianti. Esserne consapevoli e in alcuni casi modificarli è fondamentale per fare dei passi concreti. Per questo abbiamo bisogno di un professionista della "mente". **Sesto: Emozionati ed emozionati.** Se vuoi trasmettere un'idea, un valore, un progetto in cui credi contagia il pubblico con la tua passione, fai vivere un'esperienza emotiva a chi ti ascolta. **Settimo, non per importanza, allenati, allenati, allenati!** Inizia ad esercitarti in famiglia e in tutte quelle situazioni in cui puoi parlare in pubblico. **Oratori si diventa!**