



IO NON HO PAURA

TECNICHE E PRATICHE PER MIGLIORARE IL PUBLIC SPEAKING

percorso di formazione per giovani e adulti

INTRODUZIONE

Parlare in pubblico è un'arte, conoscerne le basi permette di sedurre gli spettatori, temerla o non darle il giusto peso può vanificarne i contenuti e compromettere la preparazione di mesi.

La paura di parlare in pubblico, definita "*glossofobia*", è la terza fobia più comune al mondo. Ne hanno sofferto grandi personaggi pubblici come Ella Fitzgerald o Pavarotti, così come più della metà della gente comune; chi ne è affetto può ritenersi membro di una maggioranza.

Tuttavia, chiunque si trovi a presentare un prodotto davanti ai clienti, esporre una ricerca ad una commissione, motivare un gruppo di colleghi, gestire una lezione, sostenere un esame o un colloquio, non può esimersi dall'approfondire le tecniche del public speaking, mettendosi in gioco in prima persona.

METODO

Il metodo è di tipo **euristico**: il percorso non è definito nei dettagli, ma può variare in base alla situazione (la tipologia delle persone, le dimensioni del gruppo, l'ambiente fisico) e generare nuova conoscenza, permettendo di ottenere risultati solo in parte previsti.

L'approccio prende spunto dalla pedagogia teatrale; il teatro, infatti, è uno strumento di formazione innovativo che offre ai partecipanti la possibilità di riflettere sui propri comportamenti in una forma leggera e giocosa, proprio per questo di grande impatto. Grazie al coinvolgimento fisico ed emotivo, è possibile aggirare le difese che i metodi di formazione tradizionali, in cui predomina l'aspetto cognitivo, possono a volte suscitare, innescando così un processo di accoglienza e maggiore disponibilità a mettersi in discussione.



Nonostante l'approccio sia ereditato dal teatro, non si deve pensare ad un corso di recitazione, nemmeno a prove attoriali e performance che possano mettere in soggezione i partecipanti. Si tratta invece di esercitazioni individuali e di gruppo per esplorare e riconoscere le proprie abilità comunicative e relazionali.

Ogni esercizio è proposto in forma di **gioco**, nel senso più alto e vero del termine, ossia con quella leggerezza ed ironia che suscitano da subito il coinvolgimento del gruppo e garantiscono la stimolazione continua dei partecipanti.

Inoltre va sottolineata l'importanza della conduzione: non conta solo cosa viene proposto, ma soprattutto come. Il **trainer** sarà in grado di mettere ciascuno a proprio agio e coinvolgerlo senza creare resistenze, sempre nel massimo rispetto della situazione.

OBIETTIVI FORMATIVI

Obiettivo principale è ovviamente l'acquisizione delle tecniche e per potenziare il proprio public speaking.

Altri obiettivi che l'intervento persegue sono:

- aumentare la capacità di empatia e di ascolto
- padroneggiare l'ansia attraverso il training e la mindfulness
- acquisire maggiore fiducia in se stessi
- riconoscere e gestire eventuali fonti di disturbo
- prendere consapevolezza delle proprie risorse
- affinare il proprio stile comunicativo
- riconoscere e sfruttare ogni occasione per sperimentarsi
- acquisire una capacità di auto osservazione continua

STRUTTURA DELL'INCONTRO e CONTENUTI

Il laboratorio prevede momenti di formazione teorica-tecnica riguardanti i concetti base dello public speaking; ogni presupposto teorico è accompagnato da dimostrazioni, esempi concreti, video e soprattutto tante simulazioni ed esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo.

Il percorso si sviluppa per gradi, in modo da vincere le naturali resistenze e mettere ciascun partecipante a proprio agio, per godere a pieno di ogni performance propria e dei compagni.

Ecco i principali contenuti dell'incontro; il programma potrà essere definito nei dettagli con il committente.

Le componenti non verbali

- postura
- lo spazio
- gestualità
- espressioni facciali

Le componenti para verbali

- tono e volume della voce
- inflessioni e cadenze
- intercalare
- pause e silenzi

La comunicazione efficace

- capacità di sintesi
- sincerità e autenticità
- narrazione per immagini
- l'incisività

Gestione del pubblico

- training e respirazione
- autocontrollo
- sentire ed ascoltare
- obiezioni e disturbi

ASPETTI ORGANIZZATIVI

partecipanti: gruppo di massimo 20 - 25 persone

durata: da min. 20 a max 40 ore (anche in base alla numerosità del gruppo)

incontri: min. 3 ore ciascuno – ideale mezza giornata o una giornata intera

spazio: aula abbastanza ampia e libera da tavoli, con sedie

tecnica: impianto audio e video (eventualmente in dotazione)

il corso è erogabile on line