

## 8 CONSIGLI PER PARLARE IN PUBBLICO

Essere un po' agitati e in imbarazzo quando si deve parlare in pubblico è del tutto normale, ma per le persone più timide e insicure questo può essere estremamente stressante. Ecco alcuni consigli per gestire in modo efficace un intervento davanti a una platea.



### 1 Credere in se stessi



Siate consapevoli del vostro **valore**, delle vostre **competenze** e della **rilevanza delle informazioni** che volete trasmettere. Se credete in ciò che dite e siete **preparati sull'argomento**, il pubblico se ne accorgerà e vi apprezzerà.

Non abbiate timore delle critiche: sono la dimostrazione che ciò che dite viene **ascoltato e suscita interesse**.

### 2 Prepararsi una scaletta



Preparate una scaletta da usare come **traccia di riferimento** e individuate **"frasi chiave"** su cui costruire il discorso.

Avere ben chiara la **successione dei concetti da esporre** e l'**obiettivo finale dell'intervento**, oltre a rendere più efficace la comunicazione, ha un effetto **rassicurante**.



### 3 Provare il discorso



Se l'intervento in pubblico è programmato con un certo anticipo, chiedete a un familiare o a un amico di aiutarvi a provare il discorso.

Avere il **riscontro di una platea "nota"** vi aiuterà a sentirvi più sicuri.

### 4 La perfezione non è necessaria



Non sentitevi **costretti a essere perfetti** e imparate a **sdrammatizzare** in caso di incertezze o errori.

Mentre parlate, concentratevi su ciò che state dicendo, cercando di **dimenticare di avere di fronte un pubblico**.



### 5 Utilizzare tecniche di rilassamento



Sfruttate tecniche di **respirazione profonda** e altre strategie di **rilassamento** (meditazione, ascolto di musica classica, un bagno aromatico ecc.) nelle ore che precedono l'intervento in pubblico.

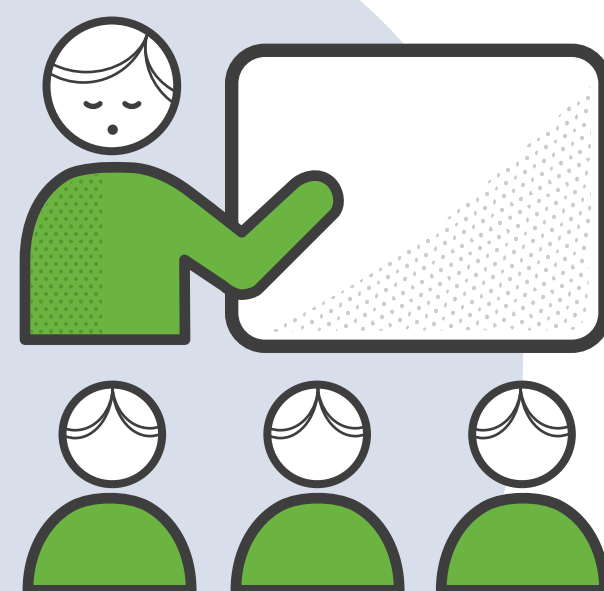
Dopo aver preparato e provato il discorso, cercate di **liberare la mente e distrarvi**, per risparmiare energie mentali ed emotive da concentrare nel momento chiave.

### 6 Trovare un alleato



Per alcune persone è più facile parlare **rivolgendosi a un interlocutore** ben preciso anziché a una folla numerosa.

Se siete tra queste, individuate 1-2 persone tra il pubblico che vi sembrano particolarmente **piacevoli e rassicuranti** e parlate pensando di rivolgervi soltanto a loro.



### 7 Imparare a recitare



Se parlare in pubblico è richiesto per **ragioni professionali** e la paura di farlo non accenna ad attenuarsi neppure con l'abitudine, può essere utile seguire un **corso di recitazione**.

In alternativa o in aggiunta, è consigliabile un **corso di strategie comunicative** che permetta di imparare alcune tecniche per sentirsi più sicuri di fronte a una platea e per rendere più efficaci i propri interventi.

### 8 Consultare un professionista



Se il blocco a esprimervi di fronte a un pubblico, anche minimo, di sconosciuti appare realmente insuperabile e il disagio è notevole, **potrebbe trattarsi di ansia sociale**.

Rivolgetevi a un **psicologo o psichiatra** di comprovata esperienza e individuate insieme a lui la soluzione più appropriata al vostro caso.

