

IO3 VAMOS

CORSO DI FORMAZIONE

Esperto in inclusione lavorativa e sociale di migranti

MODULO: 1 COMPETENZE SOCIALI & COMUNICAZIONE

Unità 2 Parlare in Pubblico



2019-1-ES01-KA202-065450

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INDICE

Unità 1 – Problem Solving

Unità 2 – Parlare in Pubblico

Unità 3 – Gestione Aula

Unità 4 – Intelligenza Emotiva

Unità 5 – Comunicazione Orizzontale

Unità 6 – Ascolto Attivo

Unità 7 – Stereotipi e pregiudizi

MODULO: 1 COMPETENZE SOCIALI & COMUNICAZIONE



Introduzione

- ▷ Parlare davanti a un pubblico è una delle paure più pervasive.
- ▷ Si stima che il 75% di tutte le persone soffra di paura di parlare in pubblico. Nella formazione accademica, le abilità orali vengono raramente insegnate in senso formale, il che può aumentare l'ansia e il disagio.
- ▷ Questa unità e i suoi contenuti sono incentrati sul concetto di parlare in pubblico quando si ha a che fare con un «pubblico». Se vuoi saperne di più sul parlare in pubblico in una situazione/interazione faccia a faccia, vai al Modulo 4 di questo corso di formazione.



Unità 2: Parlare in Pubblico

Entro la fine di questa Unità devi essere in grado di

01

Produrre un messaggio personale chiaro, conciso e genuino.

02

Dimostrare la capacità di superare problemi e barriere comunicative

03

Sapere come rilassarti quando parli di fronte a un pubblico

UNITÀ 2 OBIETTIVI



Modi in cui possiamo essere relatori/presentatori in pubblico nel quotidiano:

Molta ansia per il parlare in pubblico nasce dal fatto che si presume che parlare in pubblico sia innaturale, o che si debba agire in “modo speciale” quando si fa un discorso formale. In realtà, è vero il contrario: parlare in pubblico è qualcosa che si pratica quotidianamente: ogni volta che parliamo con un'altra persona, facciamo appello alle nostre capacità di parlare.

Esempi quotidiani:

- ▷ Incontri sociali
- ▷ Parlare con i propri colleghi/mentori/consulenti
- ▷ Partecipazione a lavori di commissione o riunioni di dipartimento
- ▷ Presentarsi agli altri durante incontri di orientamenti o altri incontri importanti
- ▷ Confrontarsi in famiglia
- ▷ Parlare via Skype (o altre videochiamate...)
- ▷ Partecipare a una discussione di gruppo/team
- ▷ Condividere un pasto in una mensa, ecc.



Discorso in pubblico quando si ha un gruppo

Perché hai bisogno di esercitarti per preparare il tuo discorso?

Ecco alcuni suggerimenti su come eseguire e tenere in modo efficace un discorso.



❖ 19 punti per un buon discorso, basati sulle regole del discorso di TED Talk

1. **Sii appassionato.** È molto importante trasmettere e far sentire al tuo pubblico la tua passione per l'argomento che stai affrontando. Non puoi ispirare gli altri, se non sei in primis ispirato da te stesso.
2. **Racconta tre messaggi/storie.** Seleziona non più di tre argomenti per evidenziare l'importanza dell'argomento che stai affrontando e illustralo attraverso storie coerenti e di grande impatto. Sii cauto e accattivante, non fornire troppi fatti e cifre.
3. **Esercitati prima della tuo discorso.** Esercitati intensamente e fallo tuo.
4. **Racconta qualcosa di nuovo al tuo pubblico.** Il cervello umano ama nuove informazioni o nuove prospettive su un argomento. Un elemento sconosciuto, insolito o inaspettato in una presentazione rinfresca la mente delle persone.



5. **Crea momenti di "suspance".** Questo è fondamentale in una presentazione perché questa susciti una forte risposta emotiva come gioia, paura, shock, tristezza o sorpresa. Cattura fortemente l'attenzione dell'ascoltatore.

6. **Usa l'umorismo senza raccontare barzellette.** L'umorismo unisce le persone. Non prendere te stesso (o il tuo argomento) troppo sul serio.

7. **Crea più «immagini» rispetto al testo.** Con le immagini, puoi illustrare e dire molto e porta anche umorismo, empatia ed emozioni.

8. **Sii te stesso.** Gli oratori più stimolanti sono aperti, autentici e, a volte, vulnerabili.

9. **Pianifica il tuo discorso.**



Parlare Senza Senso:

Questa attività ti aiuta a prestare attenzione a come pronuncerai un discorso senza concentrarti sul contenuto ma solo sulla tua voce, sul tuo tono, sulle inflessioni o sul linguaggio del corpo.

Cerca un paragrafo online in una lingua che non capisci.



Quindi pronuncia il paragrafo ad alta voce come se stessi pronunciando un discorso importante e presta attenzione a come lo pronunci mentre cerchi di creare interesse. Puoi anche registrarti mentre pronunci il discorso senza senso per poi analizzare la tua voce, il tono e il linguaggio del tuo corpo.



Come essere rilassati mentre si parla e ci si relaziona con il pubblico:

Alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarti e diventare un mantra per oratori ansiosi:

- ▶ Sii consapevole della tensione mentre parli. Fai un respiro e cerca di rilassare i tuoi muscoli se ti rendi conto che c'è tensione.
- ▶ Creare un contatto col pubblico:
*Dov'è l'energia? Quando è più forte?
Com'è la tua connessione con il pubblico?
Quanto profondamente stanno respirando? Riesci a sintonizzarti sulla loro dimensione emotiva?*
- ▶ Non aver paura del silenzio
- ▶ Goditi la durata del discorso e il momento in cui parli



Attività: Da dove viene questo nome?

Questa attività ti aiuta ad essere un narratore migliore, essere creativo e pronunciare un discorso spontaneo.

- Scegli un oggetto da casa tua e inventa una storia su come l'oggetto è stato sviluppato, come ha preso il suo nome ecc. Non è importante fornire informazioni corrette, è più importante essere creativi e sviluppare una storia accattivante e interessante da qualsiasi cosa.
- Registrati mentre fai il breve discorso sull'oggetto scelto a casa tua.
- Cerca di sviluppare un discorso interessante usando la tua voce ed evita di intercalarlo con parole come "uh" o "uhm".



Bibliografia:

- ▶ Dice Training Manual <https://cesie.org/en/resources/dice-training-manual/>



Grazie!

