

**“Per conoscere le correnti del
fiume, chi vuole la verità
deve entrare nell’acqua”**

Nisargadatta Maharaj

**Benvenuti nel
Laboratorio di comunicazione e
public speaking**

**parte I
by Deborah Favareto**

Alessandria, 28 marzo 2017

ComunicaLaboratorio



Di che cosa parleremo oggi?

- **La comunicazione**
- **La gestione della paura**
- **La gestione del pubblico**
- **Il linguaggio**
 - **non verbale**
 - **paraverbale**
 - **verbale**

La comunicazione

COMUNICARE vs. INFORMARE



La comunicazione

COMUNICARE

deriva dal latino “communis” e significa:
mettere in comune tra due o più persone,
qualcosa, ovvero esperienze, informazioni,
pensieri, emozioni...

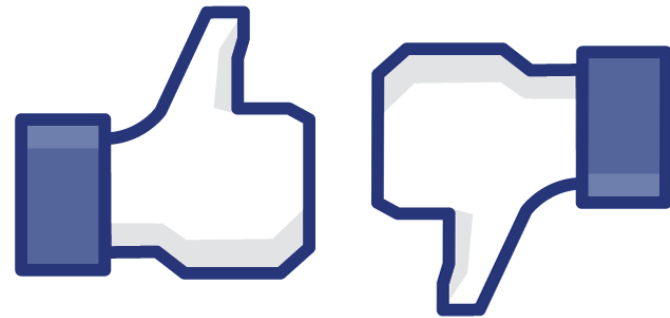


La comunicazione

COMUNICARE EFFICACEMENTE:
trasmettere un messaggio e ottenere
un risultato...



...ci riuscirai?



La comunicazione

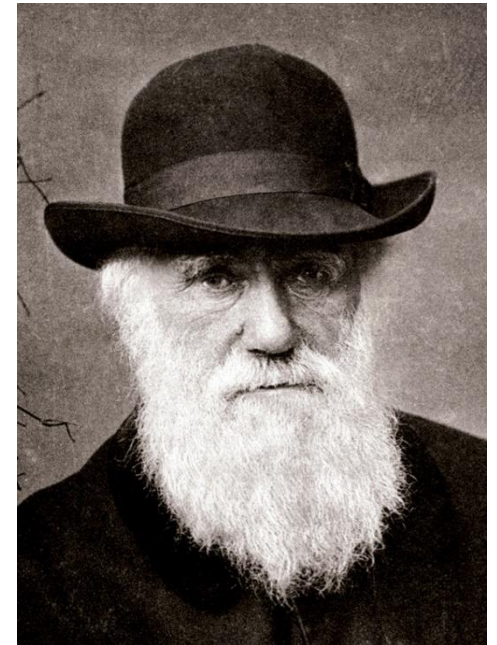
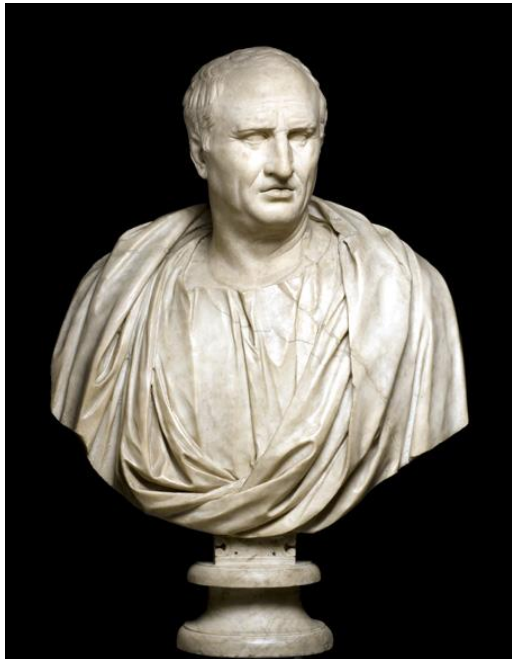
COMUNICARE EFFICACEMENTE



è alla tua portata!



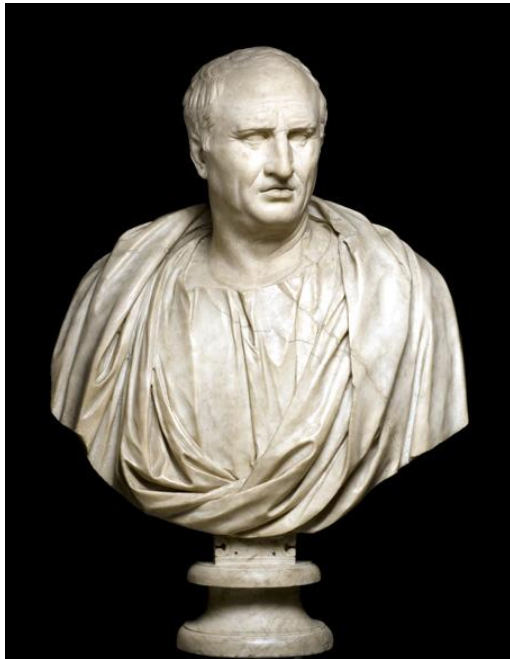
Riconoscete questi personaggi famosi?



La gestione della paura

Riconoscete questi personaggi famosi?

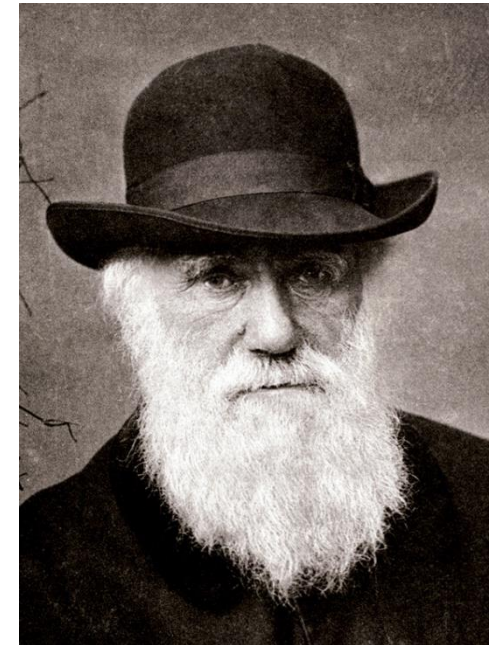
Cicerone



Churchill

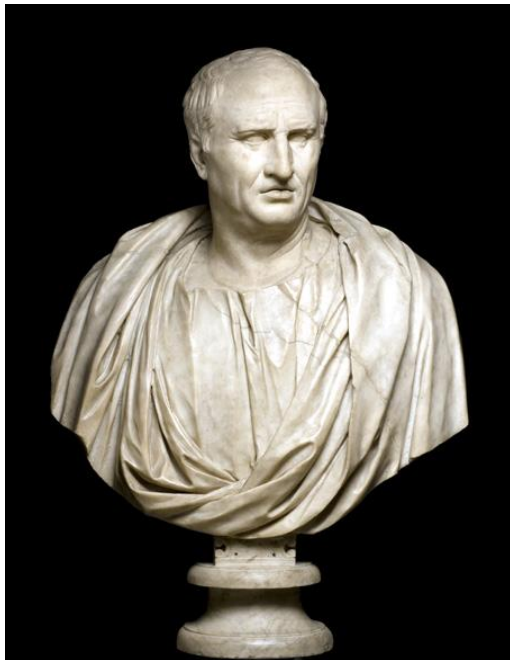


Darwin



Avevano tutti difetti di pronuncia!!

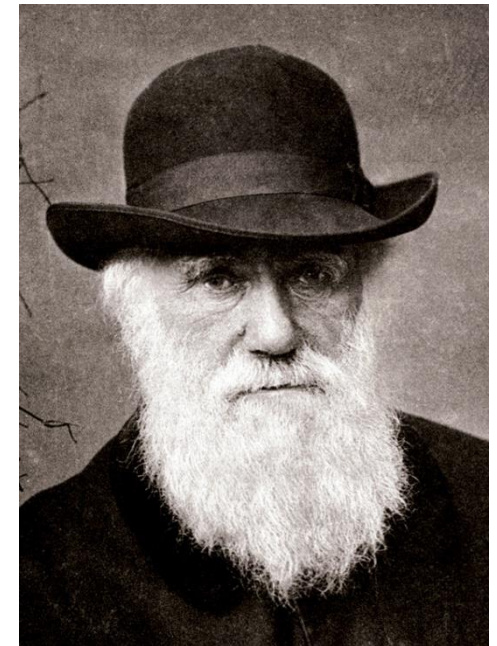
Cicerone



Churchill

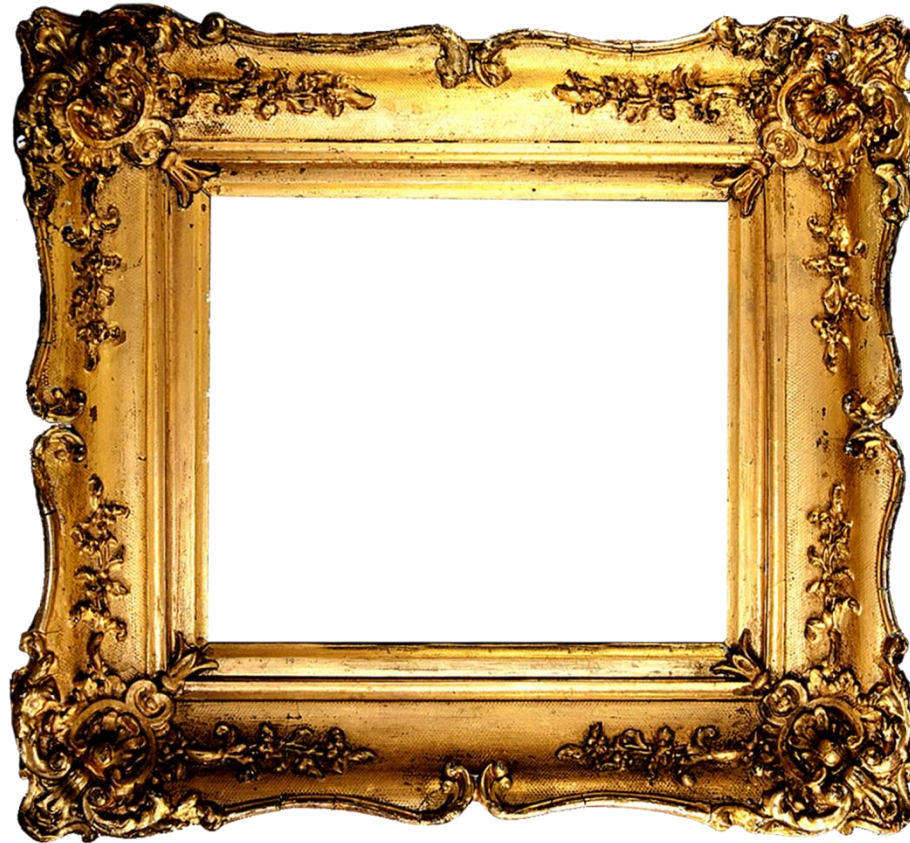


Darwin



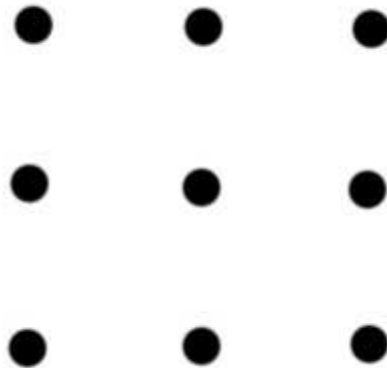
La gestione della paura

Procediamo per *frames*,
cornici interpretative



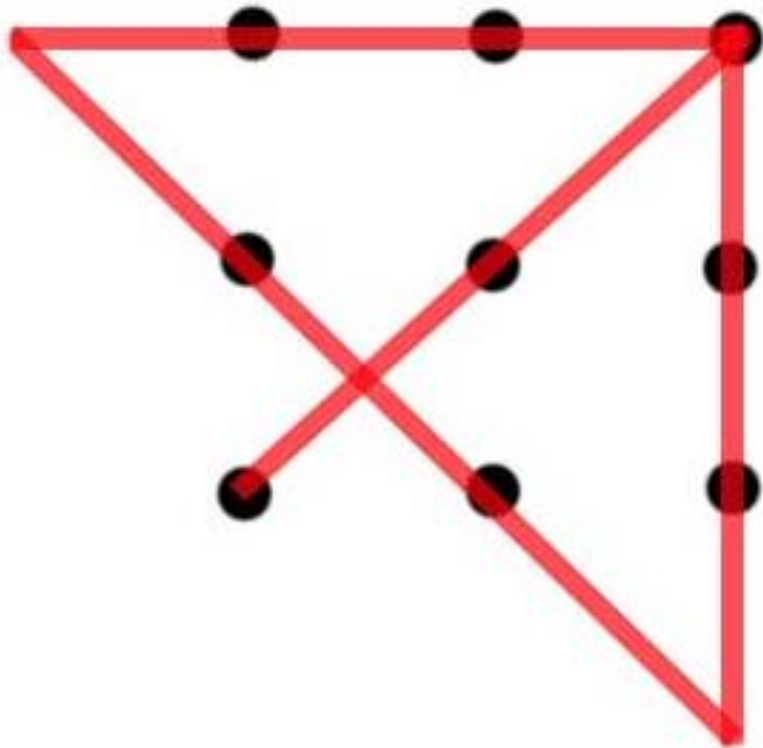
La gestione della paura

Possiamo e vogliamo uscire da questi schemi mentali?



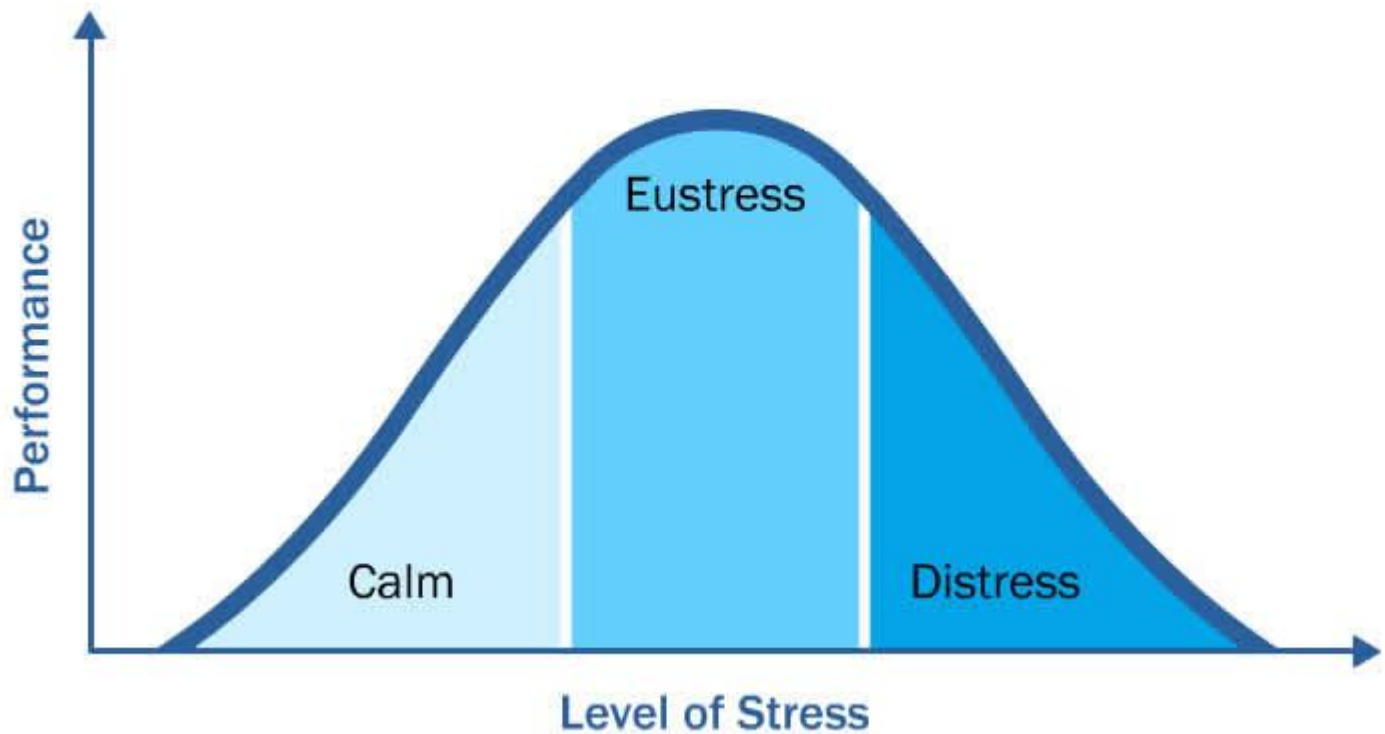
La gestione della paura

Possiamo e vogliamo uscire da questi schemi mentali?



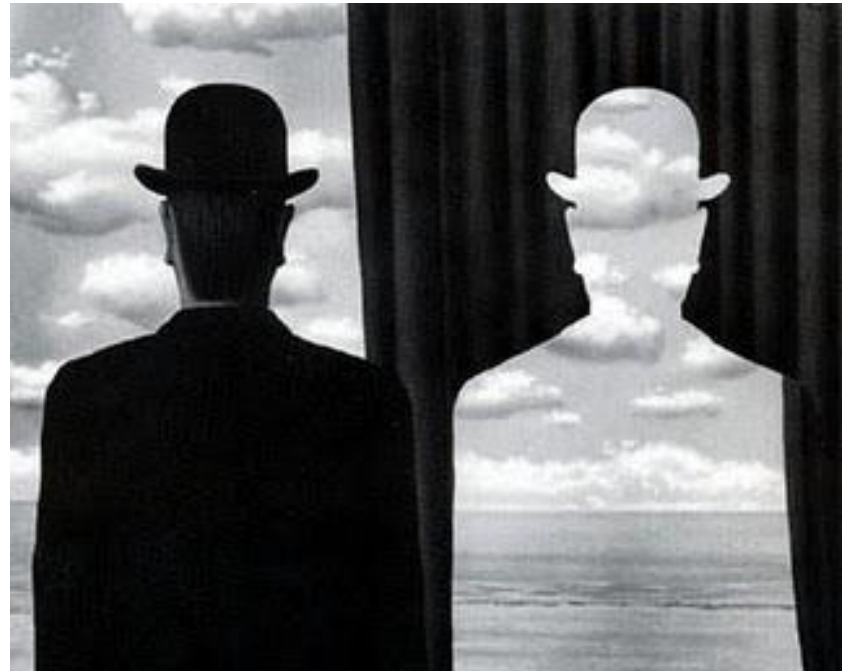
La gestione della paura

Uscire dagli schemi genera ansia,
stress, ma...



La gestione della paura

Di che cosa ho paura?



Di che cosa ho paura?

- del giudizio del pubblico
- di annoiare
- di essere ridicolo
- di commettere errori
- di fare brutta figura
- di dimenticare il mio discorso



La gestione della paura

I sintomi dello stress

- **sudorazione***
- **tremore voce/corpo**
- **rossore**
- **affanno***
- **tachicardia***
- **vuoti di memoria**
- **gesti involontari**
- **velocità**
- **ricerca di sostegno**



La gestione della paura

Controlla lo stress

**Non soffocare le emozioni,
ma usale a tuo vantaggio!**

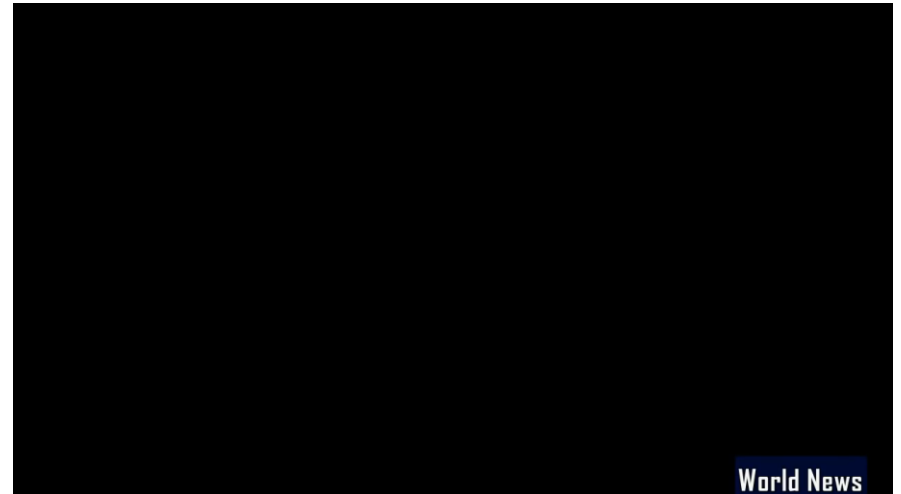
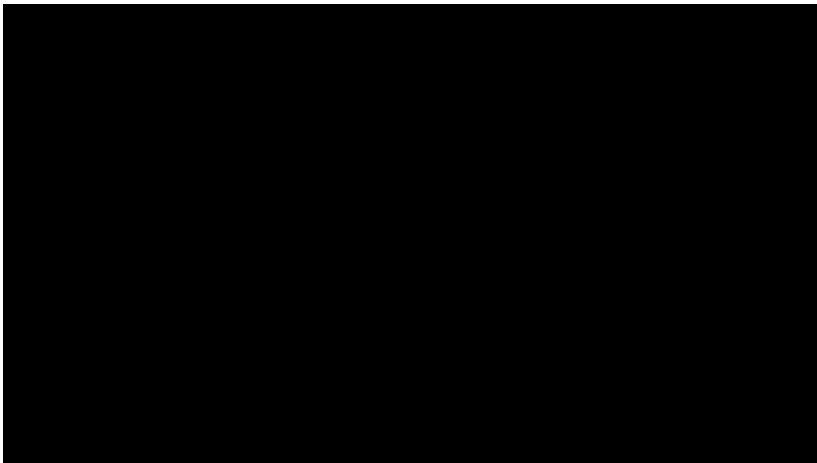


Evita la ricerca della perfezione...



La gestione del pubblico

Piccoli incidenti di percorso...



La gestione del pubblico

Obiettivo: Comunicare efficacemente



Mezzo: analisi dell'uditorio

- **chi ho di fronte?**
- **perché sono qui?**
- **quanto conoscono dell'argomento?**

La gestione del pubblico

Coinvolgere il pubblico....



- **Porre domande**
- **Chiamare per nome i partecipanti**
- **Parlare un linguaggio comprensibile**
- **Cogliere i segnali**

La gestione del pubblico

Cogliere i segnali....

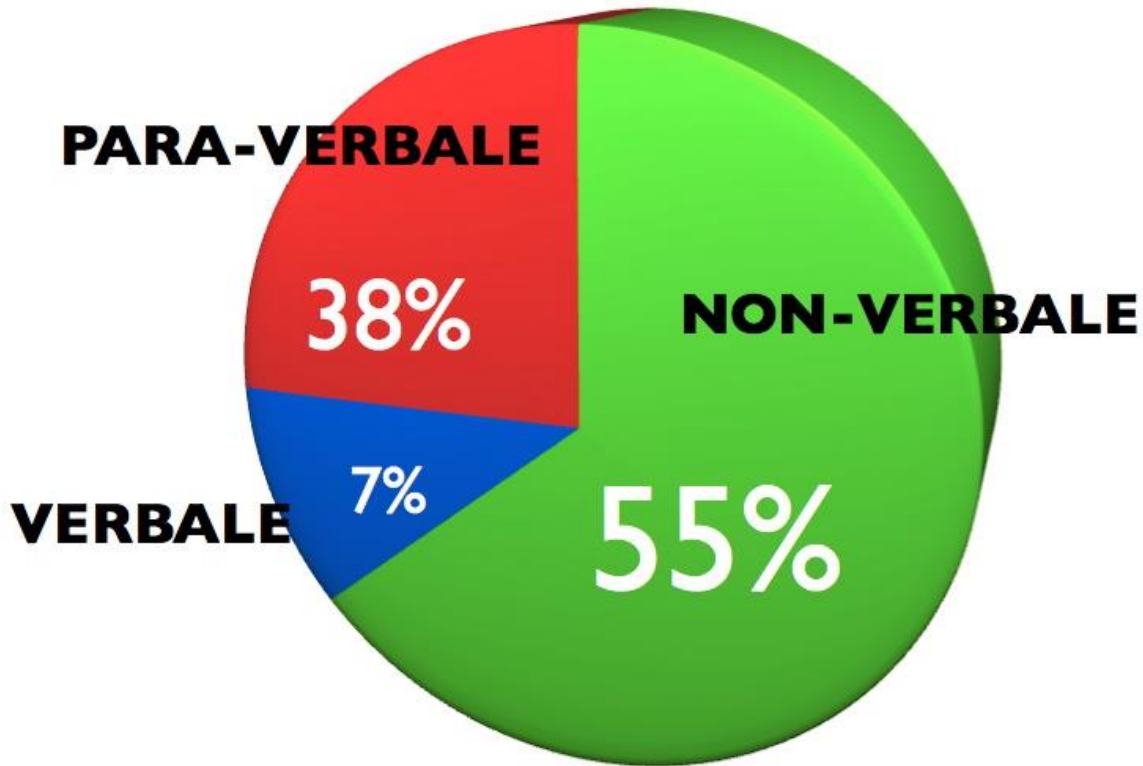
- **Prendere appunti**
- **Busto in avanti**
- **Postura d'ascolto**
- **Mano tra i capelli**
- **Umettarsi le labbra**



Il linguaggio

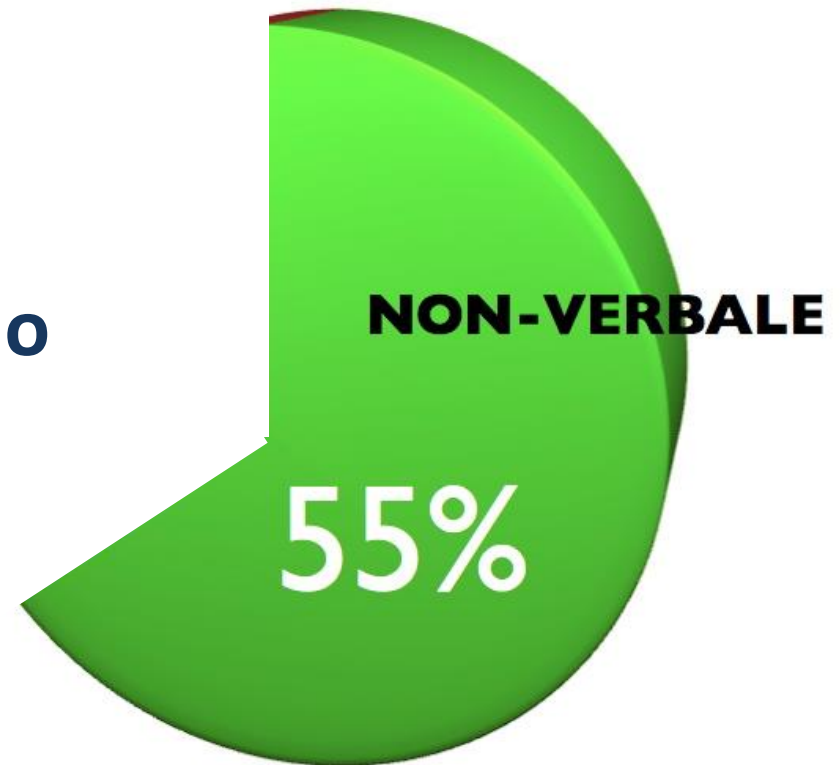


Il linguaggio



Il linguaggio del corpo

1. La postura
2. La gestione dello spazio
3. Il viso e lo sguardo



Il linguaggio del corpo

1. La postura
2. La gestione dello spazio
3. Il viso e lo sguardo



Il linguaggio del corpo

1. La postura.....no.....



Il linguaggio del corpo

1. La postura...sì....



Il linguaggio del corpo

2. La gestione dello spazio



Il linguaggio del corpo

3. Il viso e lo sguardo (democratico)



Il linguaggio della voce

1. Pause
2. Tono
3. Ritmo

PARA-VERBALE

38%



Il linguaggio

VERBALE 7%

«Parla come mangi...?»



Il linguaggio


«Parla come mangi?...ma forse no.....»



Il linguaggio

«Parla come mangia il tuo pubblico»





**“Per conoscere le correnti del
fiume, chi vuole la verità
deve entrare nell’acqua”**

Nisargadatta Maharaj

[connecting the dots](#)