



mini E-book di public speaking
realizzato da
Marta Botteon e Martina Scarazzato

Fai sentire la tua voce!

I 3 strani segreti di un oratore carismatico
(alla portata di tutti)



Copyright © 2016 Marta Botteon e Martina Scarazzato.

Tutti i diritti riservati

Presentazione

Se hai per le mani questo e-book molto probabilmente ci conosci già, direttamente o indirettamente.

Siamo Marta Botteon e Martina Scarazzato, ci occupiamo di crescita personale e professionale come coach e formatrici, accompagnando individui e aziende nello sviluppo dei loro massimi potenziali.

Abbiamo scritto questo e-book per tutte le persone che, in un modo o nell'altro, si trovano nella loro vita in situazioni in cui vogliono o sono chiamate a parlare in pubblico.

Cosa vuol dire parlare in pubblico?

Significa “far sentire la propria voce” ed essere visti e ascoltati da un gruppo di persone che può andare dalle 2 alle...beh...non c'è limite alla grandezza di una platea! 😊

L'abbiamo scritto in particolare per quelle persone per le quali questo argomento è un tema *importante e caldo*.

Importante perché sentono che riuscire a trovare una chiave per esprimersi efficacemente e trasmettere le proprie idee (e anche i desideri, i bisogni, le emozioni) significa fare un balzo in avanti nella propria realizzazione personale.

Caldo perché la sola idea di parlare di fronte ad un gruppo di persone muove in loro una serie di emozioni più o meno intense che possono andare dall'eccitazione alla paura, dall'euforia all'ansia o alla vergogna e al senso di inadeguatezza, dal desiderio di esprimersi e farsi vedere a quello di nascondersi! E molte altre ancora!

Se stai leggendo queste pagine immaginiamo che questo argomento tocchi da vicino anche te.

Una cosa è certa: imparare l'arte di parlare in pubblico è senza dubbio una delle più grandi competenze che puoi acquisire per affermarti nella vita.

Nel nostro lavoro di formatrici e coach ci siamo letteralmente appassionate a questo tema e possiamo dirti con convinzione e per esperienza che ogni

persona, dalla più timida alla più espansiva possiede in sé le qualità per essere un comunicatore in pubblico carismatico ed efficace.

Abbiamo ideato un metodo altamente innovativo basato su 12 pilastri del Public Speaking per accompagnare le persone nello sviluppo delle proprie potenzialità oratorie. Insegniamo il nostro metodo completo all'interno del seminario The Speaking Moment.

In questo e-book abbiamo selezionato 3 aspetti di cui parlarti che possono essere molto utili sia per chi è alle prime armi sia per oratori più "navigati".

Come spesso accade si tratta di cose SEMPLICI, ma di grande impatto.

Continuando a leggere troverai quelli che nella nostra esperienza di lavoro e studio con centinaia di persone sono i 3 piccoli grandi segreti che possono dare un'importante svolta al tuo modo di parlare in pubblico

Sono 3 aspetti che da una parte possiamo definire "piccoli" in quanto non richiedono specifici apprendimenti: già li possiedi, fanno già parte di te. Ma sono anche "grandi" perché sono in grado di farti fare un'importante differenza come oratore e oratrice.

Se questo ti incuriosisce inizia a leggere, con la raccomandazione che ti facciamo di seguire anche i suggerimenti nella sezione di **Pratica**.

A conclusione di queste pagine troverai anche un breve test di auto-valutazione rispetto al tuo rapporto con il parlare in pubblico.

Compilarlo e poi leggere i risultati ti consentirà di farti un'idea più chiara di quali sono i tuoi punti di forza, le tue aree di miglioramento e gli strumenti più utili che puoi ancora apprendere!

Ti auguriamo di cuore di avere tante occasioni per far sentire la tua voce così da arrivare anche ad entusiasmarti nel farlo!

Buona lettura,



INDICE

Presentazione	3
INDICE	5
CAPITOLO 1 Il 1° paradossale segreto per parlare bene in pubblico.	6
<u>Pratica n° 1</u>	7
CAPITOLO 2 C'era una volta...il 2° segreto di un oratore carismatico	8
<u>Pratica n°2</u>	9
CAPITOLO 3 Il 3° segreto per parlare in pubblico ce l'hai scritto in faccia!	10
<u>Pratica n°3</u>	11
CAPITOLO 4 Test di autovalutazione.....	13
<u>Tabella dei punteggi</u>.....	14
Risultati del test.....	15
Continua a seguirci!.....	18

CAPITOLO 1

Il 1° paradossale segreto per parlare bene in pubblico.



Molto probabilmente ti sorprenderà conoscere qual è il primo e più grande segreto per parlare in pubblico in maniera veramente carismatica.

E non perché sia qualcosa di strano, ma proprio perché è così semplice.

È qualcosa di completamente gratuito, che sai sicuramente già fare bene, è qualcosa che non richiede di essere imparato, semmai richiede un piccolo cambiamento di abitudini.

È allo stesso tempo misterioso e ovvio.

Non si insegna a scuola, anche se gli insegnanti lo amano. Appartiene a tutti noi, dalla nascita alla morte, e tutti lo facciamo nostro in momenti critici.

È paradossale se associato proprio all'attività di parlare in pubblico, ma senza di esso, parlare non avrebbe alcun valore.

Sei pronto per conoscere il segreto?

*Il segreto del parlare in pubblico è **il silenzio!***

Com'è possibile che lo sia?

Ci sono due fondamentali tipi di silenzio, che operano su due livelli, uno più superficiale, l'altro più profondo:

- **Il silenzio strategico:** proprio come nella musica non ci potrebbero essere note senza il silenzio che le separa, così anche nel parlare, abbiamo bisogno del silenzio tra le parole e i pensieri. Essere abili nell'arte di dosare

parole e silenzi (pause) è fondamentale nella comunicazione in pubblico. Sebbene importantissimo questo è il livello più superficiale del silenzio.

- Il **silenzio interiore**: lo troviamo in quella zona impalpabile dove il pensiero finisce e il nostro essere comincia, in quel luogo cioè dove non ci sono preoccupazioni, pensieri, paure, ma dove semplicemente siamo in contatto con la nostra parte più autentica, dove semplicemente siamo. Questo è il livello più profondo del silenzio, perché solo nel silenzio possiamo trovare noi stessi, ed è solo facendo emergere la nostra parte più autentica e vera che diventeremo davvero coinvolgenti ed efficaci nel parlare in pubblico.

Ecco perché, se desideriamo diventare degli abili oratori, la cosa migliore che possiamo fare, paradossalmente, è prenderci del tempo da soli, in silenzio. Ma come fare, da che parte incominciare per iniziare a prendere confidenza con questo nostro spazio intimo e privato?

Pratica n° 1

1. Siediti in un posto tranquillo e comincia a **mettere l'attenzione sul tuo respiro**. Conta fino a 3 nell'inspirazione, conta 2 rimanendo in apnea, e conta 3 durante l'espirazione.
2. **Permetti a qualsiasi pensiero o emozione di emergere**, semplicemente notali senza opporli e continua a respirare.
3. Dopo **5 minuti** di questa pratica fermati e **prendi nota** su un quaderno dei pensieri ed emozioni che hai sentito affiorare in te.
4. Verifica come stai alla fine della settimana

Questo è un primo esercizio per fare esperienza del "silenzio interiore", pratica importantissima per avere una base solida nel parlare in pubblico e anche per aumentare il tuo benessere in moltissime altre circostanze della vita.

CAPITOLO 2

C'era una volta...il 2° segreto di un oratore carismatico



Il silenzio è fondamentale nel parlare in pubblico, ma ovviamente non è sufficiente. Certo puoi usarlo strategicamente durante il tuo discorso, ma poi arriverà il momento in cui far sentire la tua voce!

Quindi, c'è un secondo segreto del parlare in pubblico che vogliamo svelarti e anche questo è estremamente semplice.

Si tratta di qualcosa che è con noi dai nostri primi giorni di vita fino agli ultimi, **ci guida nelle scelte, ci intrattiene, ci diverte, ci ispira...ci sprona all'azione. Ci fa ridere, piangere, pensare e sentire tutte le emozioni** di cui siamo capaci.

Che cos'è?

*Il secondo segreto del parlare in pubblico sono **le storie!***

Le storie sono parte della vita. Una buona storia sarà ricordata, senza bisogno di prendere appunti, e verrà raccontata ad altri. Una buona storia sarà fonte di ispirazione.

Un comunicatore in pubblico senza storie non è interessante semplicemente perché, sul lungo periodo, gli ascoltatori non ricorderanno ciò che ha detto.

La cosa importante da sapere è che:

possiamo memorizzare efficacemente fatti, dati o caratteristiche di un discorso solo se questi sono inseriti dentro ad una storia.

Il lavoro di un buon comunicatore è quello di trasmettere storie, con un **linguaggio che sia il più ricco possibile di stimoli** che coinvolgano i **5 sensi** (vista, udito tatto, gusto e olfatto)

Ecco come puoi fare:

Pratica n°2

Per allenarti nell'arte di raccontare storie ti suggeriamo, come primo passo, di iniziare a osservare e ammirare chi è davvero bravo a farlo! Ecco perché **questa settimana** ti proponiamo di **guardare il video** del magnifico discorso tenuto nel 2005 da **Steve Jobs ai neolaureati dell'università di Stanford**. Si tratta di un esempio magistrale di discorso coinvolgente e motivante che veicola i contenuti attraverso le storie. Ecco cosa ti suggeriamo:

1. Prenditi **15 minuti** di tempo per guardare il video, cliccando [QUI](#).
 2. **Metti l'attenzione sull'uso delle storie** come veicolo per trasmettere i contenuti.
 3. **Nota come ti senti** a livello emozionale, sia durante il video che alla fine: *il discorso è riuscito a toccarti emotivamente e motivarti?*
 4. **Nota che cosa ti ricordi** dei contenuti: *le storie sono state efficaci nel farti arrivare i concetti e memorizzarne i più importanti?*
-

Chiunque può apprendere l'arte di raccontare storie, tramite l'ascolto e la pratica: è solo una questione di allenamento per rimettere in moto un'abilità che già abbiamo naturalmente dentro!

CAPITOLO 3
Il 3° segreto per parlare in pubblico ce l'hai scritto in faccia!



Qual è il peccato mortale commesso da molti oratori?

Parlare guardando e controllando spesso i propri appunti e note, o addirittura leggendo dalle note!

Dove sta il grosso errore?

Guardando le note interrompi il contatto oculare con il pubblico e questa significa che la “connessione” si creerà tra te...e gli appunti, anziché con il pubblico!

La verità è che

**se non guardi negli occhi il tuo pubblico
il tuo pubblico non guarderà te!**

E se non ti guarda, si perderà ben il 55% di quello che comunichi, visto che è stato provato dalle ricerche di psicologia sociale che questa è la percentuale di significato che passa attraverso il linguaggio del corpo! Dunque, se tu non guardi il pubblico, e il pubblico non guarda te, la domanda che viene spontanea è:

Perché e per chi stai parlando?

Il contatto oculare è tutt'altro che un elemento secondario della comunicazione, è **ciò che assicura l'instaurarsi della connessione vitale**

tra te e il pubblico (e, in generale, con ogni altro essere umano!), è quel “ponte” che rende possibile che quello che hai da dire arrivi dall'altra parte.

Se ci pensi, l'esperienza di tutti i giorni ci suggerisce che è **difficile fidarsi delle persone che non ti guardano negli occhi**, e questo non cambia quando si tratta di parlare in pubblico, perché parlare da un palco amplifica tutto ciò che avviene nella comunicazione personale tra due persone. Leggere dalle note potrebbe darti quindi l'immediata sensazione di sentirti più sicuro ma in realtà mina la tua credibilità.

La verità è che:

Avresti molto più da guadagnare se, al posto di puntare alla perfezione tu decidessi di puntare all'autenticità.

Certo il contatto oculare tra due esseri umani mette in moto molte le **emozioni** e l'abilità consiste nel mantenere il **giusto equilibrio** tra la creazione di una **complicità** con l'altro e il mantenere una “**rispettosa distanza**”.

E' una questione di misure che va imparata.

Pratica n°3

Per aiutarti a prendere confidenza con l'atto di guardare negli occhi le persone mantenendo il giusto equilibrio tra vicinanza e rispetto dello spazio privato, ti invitiamo a fare questo semplice esercizio:

1. La prossima volta che ti trovi a conversare con qualcuno inizia **guardandolo negli occhi** per il tempo necessario a **notarne e apprezzarne il colore**.
2. Allenati a **spostare leggermente lo sguardo dagli occhi ad altre parti del viso**(come la fronte, l'orecchio, la bocca), per poi tornare agli occhi e mantenere lo sguardo per almeno **3 secondi**.
3. **Nota la qualità della relazione** con questa persona una volta finita la conversazione: hai avuto l'impressione di aver stabilito una connessione, cioè di aver trovato un buon canale di scambio?

È bello sapere che il potere di creare una connessione autentica con gli altri, sia una persona con la quale intrattieni una conversazione privata che il pubblico di una platea, è qualcosa che è già tuo e puoi usare fin da subito.

CAPITOLO 4

Test di autovalutazione

Prenditi 5 minuti di tempo per rispondere il più onestamente possibile a queste domande. Non pensarci troppo su: dai la prima risposta “di pancia” che ti arriva.

A conclusione del questionario somma i punteggi che trovi nella griglia sotto e leggi il tuo profilo nella sezione “risultati del test”.

- 1) *Tra 1 settimana dovrai parlare in pubblico presentando un tuo lavoro personale ad un gruppo di tuoi colleghi o conoscenti. Come ti senti?*
 - a. Provo eccitazione e non vedo l'ora che arrivi il momento di dire la mia.
 - b. Sento preoccupazione perché non so se sarò in grado di farmi capire con efficacia.
 - c. Mi sento in grande agitazione al pensiero di parlare, non è mai stato il mio forte.
 - d. Inizio a non dormire già la notte.

- 2) *Devi preparare un discorso in pubblico, qual è la prima cosa che fai?*
 - a. Non faccio niente, lascerò tutto all'improvvisazione.
 - b. Studio più e più volte gli appunti di ciò che devo dire, quasi fino a saperli a memoria.
 - c. Uso una mappa mentale per organizzare i punti salienti del mio discorso.
 - d. In preda al panico rimando e penso che inventerò una scusa all'ultimo momento per evitare di dover parlare.

- 3) *Qual è per te l'aspetto più difficile quando ti trovi nella situazione di parlare a un gruppo di persone?*
 - a. Ricordarmi le cose che devo dire.
 - b. Riuscire a contenere il rossore in faccia e il battito del cuore.
 - c. Non ci sono cose difficili perché mi sento a mio agio quando parlo alle persone
 - d. Fare in modo che le persone capiscano e ricordino ciò che dico.

4) *Qual è la prima cosa che fai all'inizio di un tuo discorso a un gruppo di persone?*

- a. Mi scuso se sarò noioso e dico che sarò breve.
- b. Respiro profondamente un paio di volte per calmarmi e centrarmi.
- c. Mi metto in faccia un gran sorriso e inizio subito a parlare.
- d. Cerco di far parlare qualcun altro, scansandomi e scusandomi.

5) *Che cosa pensi di te rispetto alla tua abilità nel parlare in pubblico?*

- a. Non ho una gran capacità di coinvolgere e tendo ad annoiare mentre parlo (a volte non mi è chiaro perché).
- b. Sono una frana! È meglio che vada a nascondermi!
- c. Credo di avere un'ottima capacità di trasmettere idee ed emozioni e di improvvisare, mi piaccio!
- d. Devo imparare e conoscere molto bene quello che devo dire per fare una buona impressione.

Tabella dei punteggi

	A	B	C	D
1.	5	3	2	0
2.	3	2	5	0
3.	2	1	5	3
4.	2	5	3	0
5.	2	0	5	3

Risultati del test

Da 1 a 10 punti: Terrore puro

Ahiai!! La sola idea di parlare in pubblico ti riempie di emozioni che vanno dalla paura, al panico, al puro terrore, e preferiresti fare qualsiasi cosa pur di non esporti a situazioni del genere! Inventi ogni sorta di scuse per evitare di parlare e di metterti in luce, ma in questo modo, di fatto, rinunci anche alla possibilità di affermarti nella vita.

Probabilmente riconosci che è un peccato, perché di cose da dire ne avresti molte, se solo riuscissi a gestire quel turbinio di emozioni che sale ogni volta che i riflettori sono su di te

Il nostro consiglio è di occuparti proprio di questo come priorità: imparare a gestire il vissuto emotivo che dirompe quando altre persone ti guardano e ti ascoltano per poi sfruttarne a tuo vantaggio il potenziale positivo.

Per raggiungere questi puoi iniziare con il 1° livello di [The Speaking Moment](#), al quale far seguire il modulo "Carisma".

Da 11 a 20: Ampi margini di miglioramento

Ripetto al parlare in pubblico hai sentimenti contrastanti. Da una parte ti piace, ne riconosci il potenziale di crescita sia personale che professionale e ti è capitato più volte di sentirti apprezzato per i tuoi interventi.

D'altra parte il prepararti per ogni situazione che riguardi il parlare in pubblico ti costa una grande fatica visto che dentro di te continui ad avere paura di fare brutta figura, di risultare inadeguato, dimenticare ciò che devi dire, essere criticato e non piacere. Insomma, spesso entri in ansia e per calmarla e sentirti all'altezza della situazione ti ritrovi a studiare pressoché a memoria i contenuti e preparare nel dettaglio ogni tuo intervento.

Generalmente provi disagio nelle situazioni nuove o in cui ti si chiede di improvvisare.

Quello che può veramente farti fare un salto di qualità è lavorare sul tema dell'autostima e aumentare la fiducia nella tua capacità di esprimere il tuo potenziale in modo più autentico e rilassato. Hai veramente ottime doti per diventare un oratore coinvolgente, ad esempio imparando come organizzare meglio un discorso in modo da renderlo più coinvolgente per il tuo pubblico.

Ti possiamo accompagnare nel raggiungere questi obiettivi attraverso il percorso completo di [The Speaking Moment](#), incluso il modulo "Carisma". Passo dopo passo il parlare in pubblico si trasformerà per te in un'esperienza sempre più facile ed entusiasmante.

Da 20 a 25: La gioia di parlare

Per te parlare in pubblico è una gioia! Ti piace molto avere la possibilità di uno spazio e di un tempo per far sentire la tua voce e condividere i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Ti senti a tuo agio quando i riflettori sono puntati su di te e ti muovi con naturalezza anche nelle situazioni in cui ti è richiesto di improvvisare.

Hai una buona dimestichezza con le tecniche per organizzare e memorizzare un discorso e sicuramente un talento naturale per l'arte del parlare in pubblico.

Per affinare e dispiegare ancora di più le tue doti ti consigliamo di partecipare al livello 3 e al modulo "Carisma" del percorso [The Speaking Moment](#). Potrai acquisire nuovi strumenti per diventare un oratore coinvolgente e in grado di gestire anche i pubblici difficili e le situazioni critiche ricavandone sempre più gratificazione.

Ti è piaciuto questo e-book?

Vuoi approfondire il tema e apprendere sul campo
tutti i segreti per imparare l'arte di comunicare in pubblico
e trasmettere le tue idee?

Vuoi iniziare a godere dei momenti in cui hai la possibilità di esprimerti,
anziché temerli?

Vuoi imparare a prenderti più spazio per dire la tua?

**Partecipa al nostro laboratorio esperienziale che trasforma
il tuo modo di essere e stare di fronte a qualsiasi pubblico**



[ISCRIVITI ADESSO ALLA PROSSIMA EDIZIONE DEL CORSO](#)
[o richiedici il VOLANTINO completo!](#)

[VISITA IL SITO DI "THE SPEAKING MOMENT"](#)

Continua a seguirci!

Iscriviti alla nostra [newsletter](#) e ricevi gratuitamente ogni settimana direttamente sulla tua casella di posta i nostri migliori consigli per la crescita personale.

Vieni a trovarci su [Facebook](#)





Marta Botteon e Martina Scarazzato

Formatrici, Counselor e Coach



ChAngel2112



info@chAngel.it



www.chAngel.it

A presto!

Marta e Martina

