

sorrisi e canzoni
TV

MONDADORI

Salute!

MENSILE DI BENESSERE
PREVENZIONE
E BELLEZZA

Alimentazione

Vino: le ultime scoperte per averne solo benefici

Benessere

Schiena: impara dai fisioterapisti gli esercizi calmanti

Fitness
Balla!
Fa (quasi) meglio della palestra

Bellezza

Cancellare i capillari con le tecniche più recenti

Dossier

Le nuove pillole e gli spray che sconfiggono il **MAL DI TESTA**

Tessa Gelisio

Il mio segreto?

Cibo sano e yoga

10 consigli per... **Parlare in pubblico**

È DIFFICILE PER TUTTI, SPECIE LE PRIME VOLTE. MA È DAVVERO TERRIBILE PER I TIMIDI E GLI INSICURI.

EPPURE, ANCHE IN QUESTO CAMPO, ESISTONO UN METODO E UNA DISCIPLINA CHE CONSENTONO DI SUPERARE, BRILLANTEMENTE, IL PROBLEMA

DI PATRIZIA GUARIENTO

Quella di parlare in pubblico rimane una delle paure più diffuse: anche molte persone competenti e sicure di sé, devono farsi forza, le prime volte, quando affrontano una platea. Per i timidi e gli insicuri la tensione può salire fino a trasformarle in statue sudate e balbettanti: «La paura di parlare blocca il pensiero» spiega Miranda Sorgente, coach e autrice della filosofia *Love Management*. «Per superarla ci si può aiutare con un allenamento pratico che spiana la strada e rende forti e sicuri. Gli accorgimenti sono moltissimi e arrivano fino ai dettagli su portamento, gesti e così via. Ma, per cominciare, la cosa più importante è allenarsi a selezionare e a estrarre l'essenziale di quello che si vuole dire per poi presentarlo seguendo un metodo». Ecco come.

1 STUDIATE LA LEZIONE La cosa più importante è prepararsi: informatevi il più possibile sui vostri interlocutori, pensate in funzione dei loro problemi, attività, interessi, in modo da parlare poi nel loro linguaggio, sia che siate a una convention di dentisti o a una riunione di famiglia.

2 POCHE IDEE, MA CHIARE Salvo una prima frase ad effetto, che servirà a rompere il ghiaccio, non imparate il discorso a memoria. Scrivete la frase su un foglio in formato A4, insieme a tre concetti chiave di quello che volete dire, ciascuno accompagnato da un simbolo grafico che vi salti subito all'occhio. Aggiungete un finale. Tutto deve stare in un solo foglio che terrete davanti. Vi basterà.



IL NOSTRO ESPERTO
Dott.ssa Miranda Sorgente
Master Coach



senza paura

3 ALLENATEVI Provate il discorso, davanti allo specchio o a un amico. Vi darà sicurezza e rivelerà in anticipo i passaggi difficili.

4 PARLATE DI VOI Raccontate per episodi, anche fatti personali: più semplice per voi, perché è come parlare con un amico. E per l'ascoltatore che, con le teorie, si addormenta.

5 PREVEDETE LE DOMANDE È bene prepararsi ad anticipare tutte le possibili domande, specie sui punti critici e organizzare le risposte. Questo accorgimento è particolarmente importante perché consente di trasformare i punti deboli in punti di forza; quelli, insomma, che consentono di uscire vincitori dall'incontro.

6 ATTEGGIAMENTO VINCENTE Poco prima dell'apparizione in pubblico, trovate una situazione tranquilla, dove rilassarvi, respirando e concentrandovi. Assumete una postura eretta, confortevole e sentitevi bene nel vostro corpo. Visualizzate il vostro successo, immaginate l'applauso e il sorriso, la soddisfazione degli ascoltatori alla fine del discorso.

7 UTILIZZATE ANCHE SEGNALI Servitevi degli oggetti intorno a voi come stimolo visivo per tenere viva l'attenzione: penne, libri, un plastico. Una bottiglia d'acqua può servire per rappresentare un contenuto che altrimenti si disperderebbe. Scrivere a mano su una lavagna è un metodo molto efficace.

8 ALZATE LA VOCE Nella grande maggioranza dei casi la voce delle persone che parlano in pubblico è più bassa, per tono e per volume, di quanto credono. Ricordate di tenerla alta, perché dopo l'attacco si tende, senza accorgersi, ad abbassarla.

9 IL PANICO NON SI VEDE Ricordate sempre che, all'esterno, qualunque sia il grado di nervosismo che vi sentite dentro, il panico è molto meno visibile di quanto pensiate.

10 CI VORREBBE UN AMICO Mentre parlate guardate un volto amico in platea, oppure concentratevi su uno che vi appare tale. Pensate di essere al bar o a tu per tu con lui. Aiuta moltissimo.

