



Ansia da Public Speaking

Come gestire lo stato emotivo per esprimersi al meglio

“Tutti i grandi oratori
furono
all’inizio pessimi parlatori”

Ralph Waldo Emerson

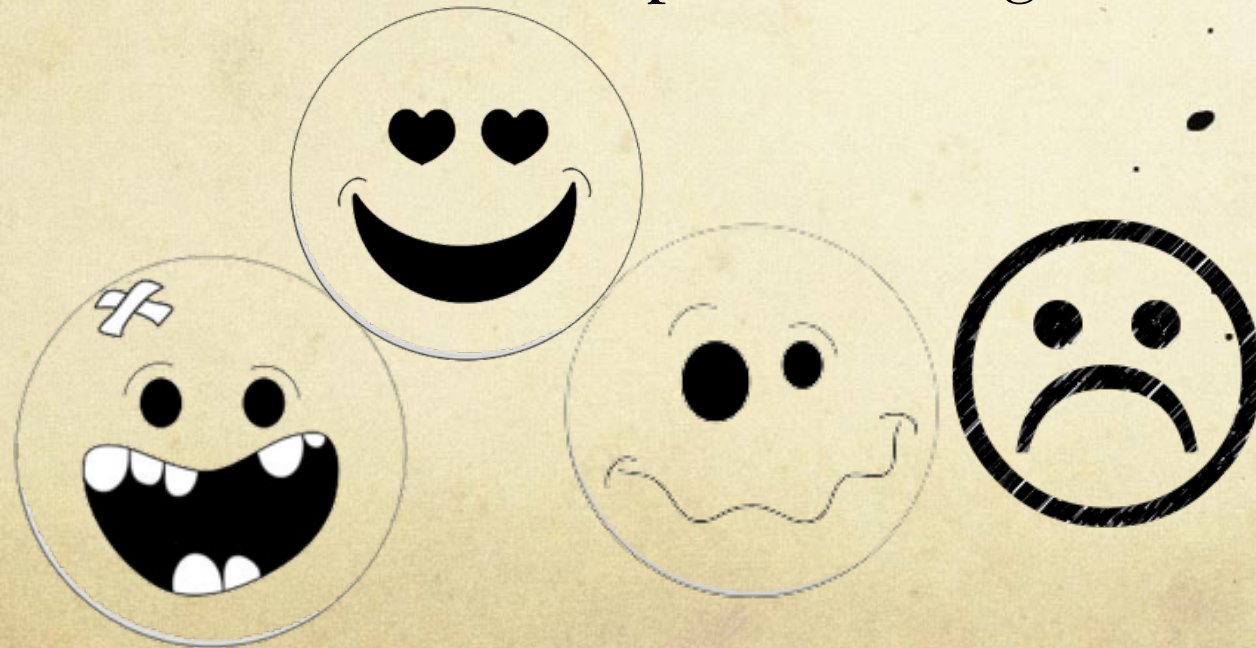


Le 3 più grandi paure sono:

1. di volare
2. parlare in pubblico
3. dell'altezza



Ansia e paura sono **emozioni:**
scattano in maniera inconscia
ma possiamo lavorarci
imparando a gestirle.





Ti sveliamo un segreto:
non sei il solo a provare ansia davanti a un pubblico



Anche i public speaker più esperti o i grandi performer provano qualcosa di simile... solo che lo chiamano “eccitazione” o “adrenalina”.

E fornisce la **giusta** tensione per trasmettere la giusta **energia** all'audience.



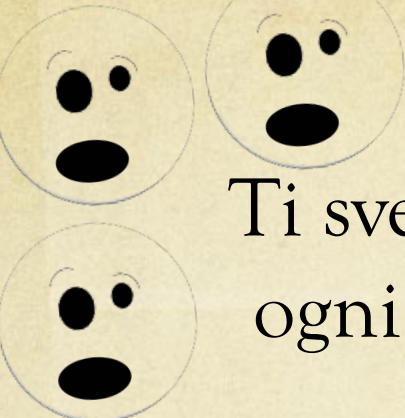
Ti sveliamo un altro segreto:
il pubblico non sa cosa ti sta succedendo dentro

● Una rigidità della mimica e della gestualità può trasmettere autorevolezza.

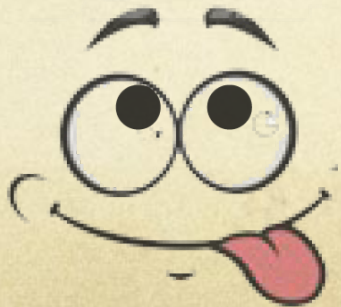
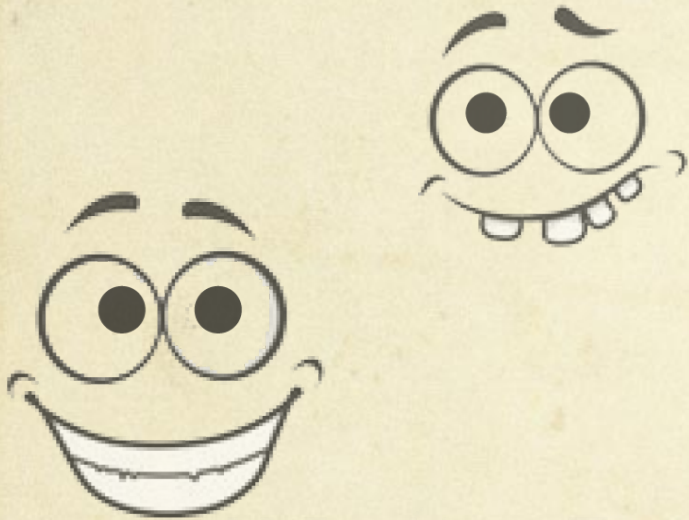
◆ Un leggero tremore della voce può apparire coinvolgimento emotivo.

● Non si può sentire il battito del cuore neanche con il microfono...





Ti sveliamo un altro segreto ancora:
ogni emozione ha un fine positivo



● La loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo in certe situazioni.

◆ Negarle o reprimerle provoca di solito l'effetto contrario...

● Meglio accettarle e imparare a gestirle.



Come gestire l'ansia o la paura?

• Cominciando a chiederti:
qual è il fine positivo di questa emozione?

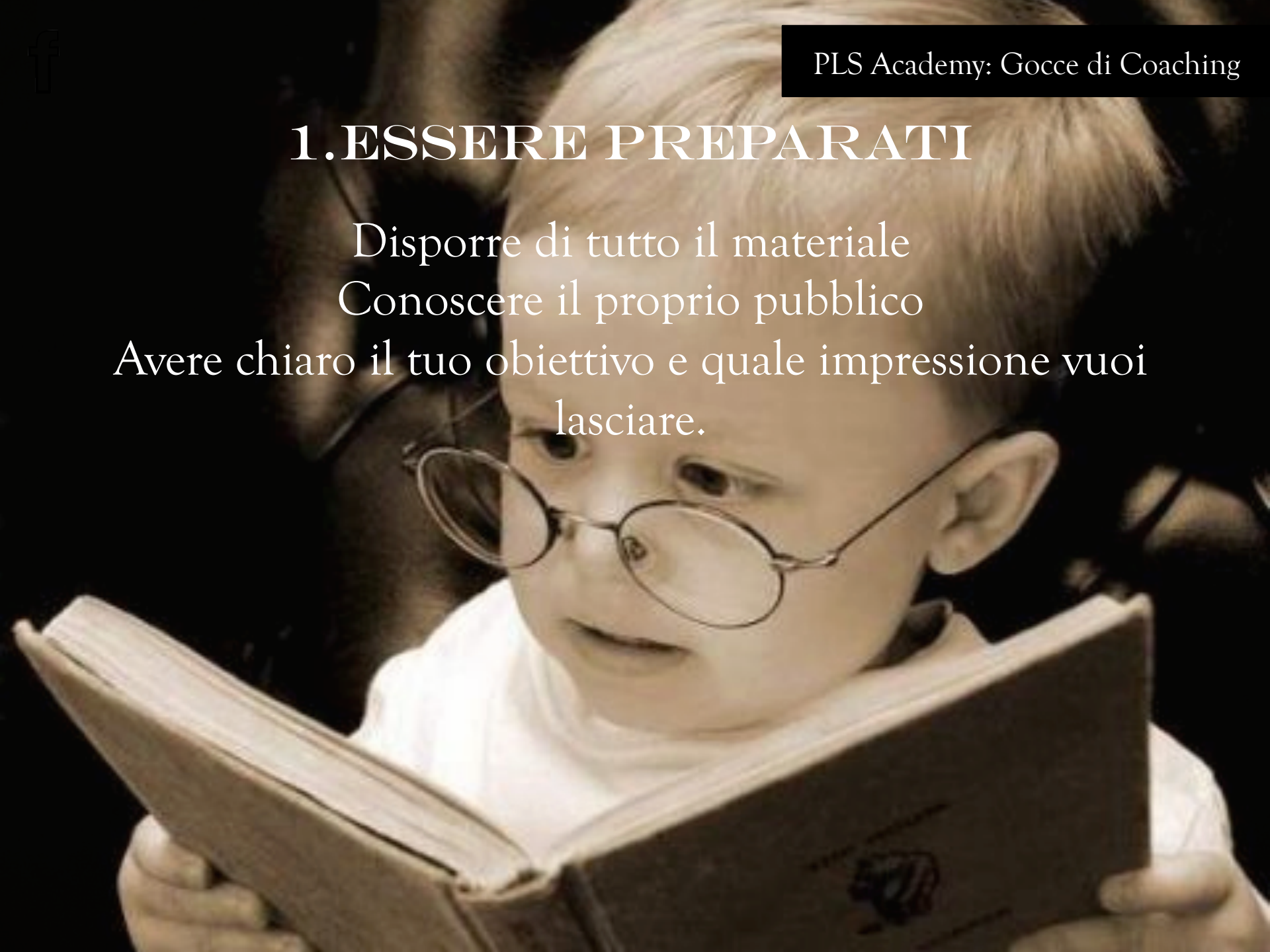
Es. risposta 1:
ricordarmi di prepararmi al meglio!

1. ESSERE PREPARATI

Disporre di tutto il materiale

Conoscere il proprio pubblico

Avere chiaro il tuo obiettivo e quale impressione vuoi lasciare.





• Come gestire l'ansia o la paura?

• Cominciando a chiederti:
qual è il fine positivo di questa emozione?

Es. risposta2:
ricordarmi che non ho esperienza

2. PROVA, PROVA E STUDIATI

Non imparare a memoria i discorsi ma abbi i punti principali in mente

Registrati: rivedersi in video fa schifo a tutti ma è l'unico modo per correggerti e migliorare... fai finta che quello in video sia un tuo clone da perfezionare.



Come gestire l'ansia o la paura?

• Cominciando a chiederti:
qual è il fine positivo di questa emozione?

Es. risposta3:
proteggermi dal fallimento

3. SUCCESSO E FALLIMENTO ESISTONO SOLO IN UNA PROSPETTIVA TEMPORALE E MENTALE

Immagina che tutto vada nel migliore dei modi:

Cosa hai fatto per ottenere questo risultato?

Come ti muovi?

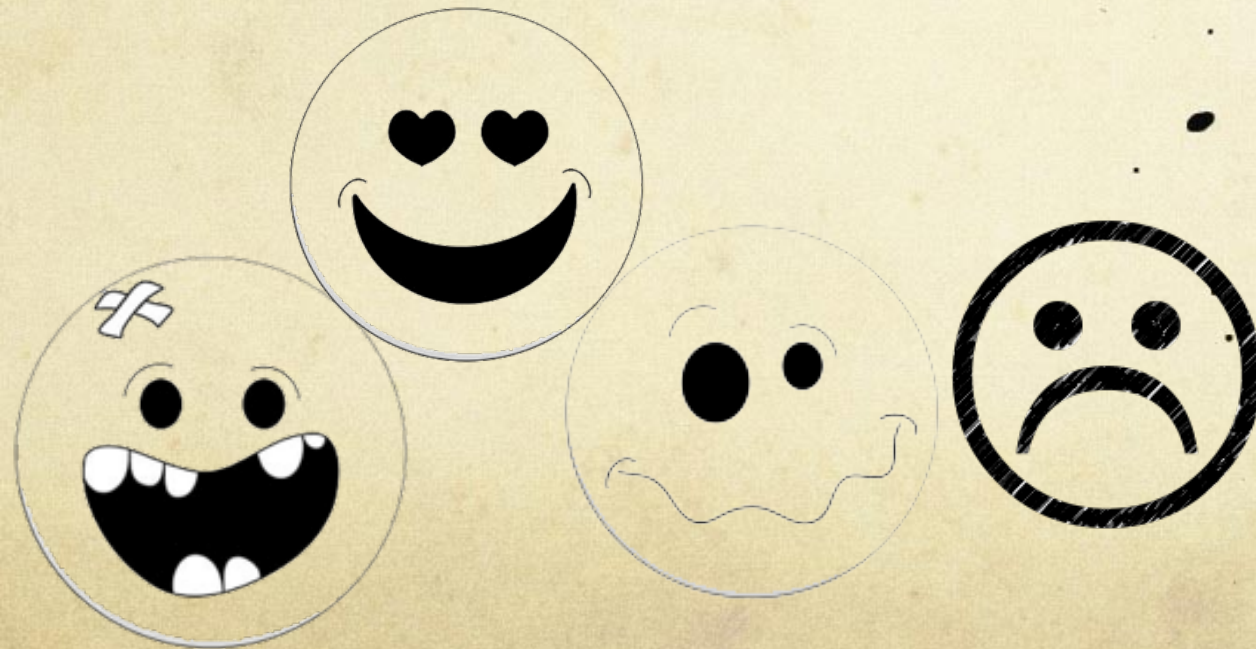
Cosa vedi?

Come suona la tua voce?

Come ti guarda il pubblico?

Come ti senti sull'onda crescente del **successo?**

Qualche altro suggerimento per gestire le
emozioni:



Come comincia l'ansia? Prima riconosci in te
l'innesco della sensazione meglio è... perché è
più facile spegnere una scintilla che domare
un incendio.



Il **respiro** è l'arma più potente che hai per spegnere il fuoco

Ricorda che più piccolo è il fuoco, più **facile** sarà gestirlo:

- riconosci l'emozione sul nascere
- ◆ ringraziala per il messaggio
- spostala con il respiro finché non è sparita





**PRIMA DI COMINCIARE A PARLARE
ASSICURATI DI RESPIRARE**

Alcuni secondi di silenzio ti permettono di calmare il respiro, creare feeling con il tuo pubblico attraverso lo sguardo, creare un clima di suspense e ti donano autorevolezza.



**I PUBLIC SPEAKER
“TROPPO” BRAVI
RESTANO
ANTIPATICI**

**Qualche piccolo errore ti rende più
umano e favorisce il dialogo:
Mentre accogli i commenti sulla tua
performance con il sorriso potrai
lasciare il tuo biglietto da visita per
ulteriori sviluppi.**



plsacademy

