



Padroneggiare la paura del palcoscenico e avere successo nelle presentazioni orali



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Covent & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Le manifestazioni fisiche della paura del palcoscenico



- La frequenza cardiaca accelera
- La respirazione diventa più difficile
- Le mani sono sudate
- La gola diventa secca



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



 C2 CONSULTING
Covent & Formation

 SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Manifestazioni cognitive della paura del palcoscenico: la paura di essere giudicati negativamente dagli studenti



- Ho paura che balbeterò
- Ho paura di balbettare
- Ho paura di essere noioso
- Temo di sbagliarmi



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Career & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Tutti gli individui sperimentano la paura del palcoscenico prima o durante una presentazione pubblica.



- Un po' di paura del palcoscenico stimola – Troppa paura del palcoscenico paralizzata
- Domare l'ansia: non cercare di eliminarla
- Concentrati sulla presentazione - Non fissarti sui sintomi



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Covent & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

I tuoi timori sono fondati?

Balbettare	Poche persone esitano a parlare. Balbettare, esitare su certe parole è normale. QUESTA NON È GARANZIA DI UN GIUDIZIO NEGATIVO
Sii nervoso	Passa inosservato al pubblico che non sente tutto quello che senti tu. (battito cardiaco...) Forse sono nervosi anche loro. QUESTA NON È GARANZIA DI UN GIUDIZIO NEGATIVO
Conoscere il buco nero	Avete mai visto qualcuno sperimentare un buco nero, stare fermo e non dire nulla... No, e avete mai sperimentato questo buco nero?



Fissare obiettivi alti e irraggiungibili aumenta la paura del palcoscenico



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Coaching & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

La metafora dell'"hamburger" applicata al tuo discorso



POVERO



INDIGESTO



RAGIONEVOLE



Funded by
the European Union



salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Gli ingredienti dell'hamburger per un discorso equilibrato



IL GANCIO

"Il servizio che fa la differenza"



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



SINCERE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Un buon comunicatore trasmette correttamente il messaggio e mantiene l'attenzione del proprio pubblico



1. Introduzione: Creare un legame
2. Dare il piano: la promessa
3. Spiegare: Sviluppare il piano
4. Illustrare: Immagini e metafore
5. Conclusione: Emozione – Un ponte verso il futuro



Funded by
the European Union

 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Coaching & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Come si prepara

Prima	<ul style="list-style-type: none">▪ Pratica il rilassamento muscolare▪ Identifica e analizza le tue paure▪ Padroneggia il contenuto, sii a tuo agio con il vocabolario▪ Immagina te stesso, visualizza te stesso mentre presenti, animi, timbra il tempo▪ La sera prima: riposo, relax▪ Controlla la stanza e le attrezzature
Il giorno prima dell'intervento	<ul style="list-style-type: none">▪ Creare connessioni, parlare con gli studenti accogliendoli, farli parlare▪ Sii empatico▪ Sii positivo, sorridi: "Ce la farò nei limiti dei miei mezzi" / "Non ce la farò mai"▪ Rimettere a fuoco, pensare ai bei ricordi▪ Vai in bagno, respira lentamente e costantemente, muovi le braccia per alleviare lo stress
All'inizio dell'intervento	<ul style="list-style-type: none">▪ Bevi un bicchiere pieno d'acqua▪ Metti radici, prendi coscienza dei tuoi punti di appoggio▪ Sii verticale, libera le mani▪ Dopo un silenzio, rompi il ghiaccio▪ Non entrare nel nocciolo della questione▪ Parla del tuo piacere di essere lì, delle tue sensazioni, dai un vero benvenuto: STABILISCI UN CONTATTO EMOTIVO



Il formatore è un comunicatore



Funded by
the European Union

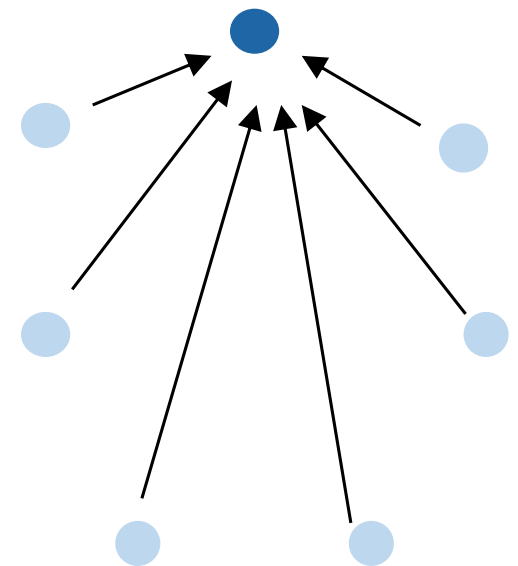
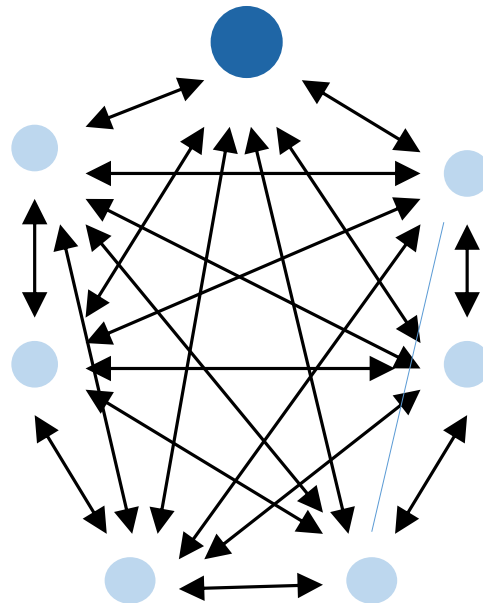
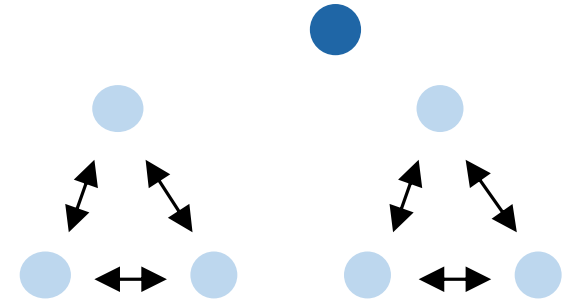
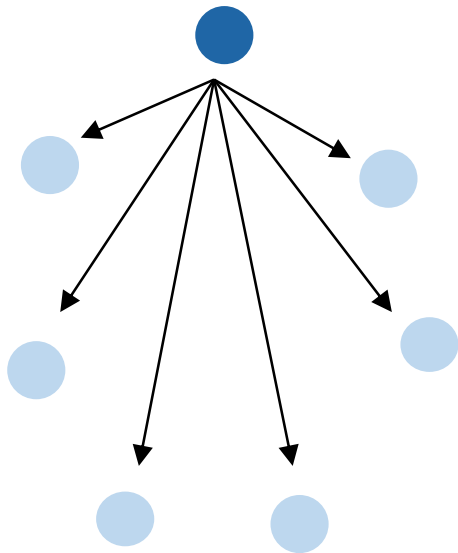
 **salesianos**
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



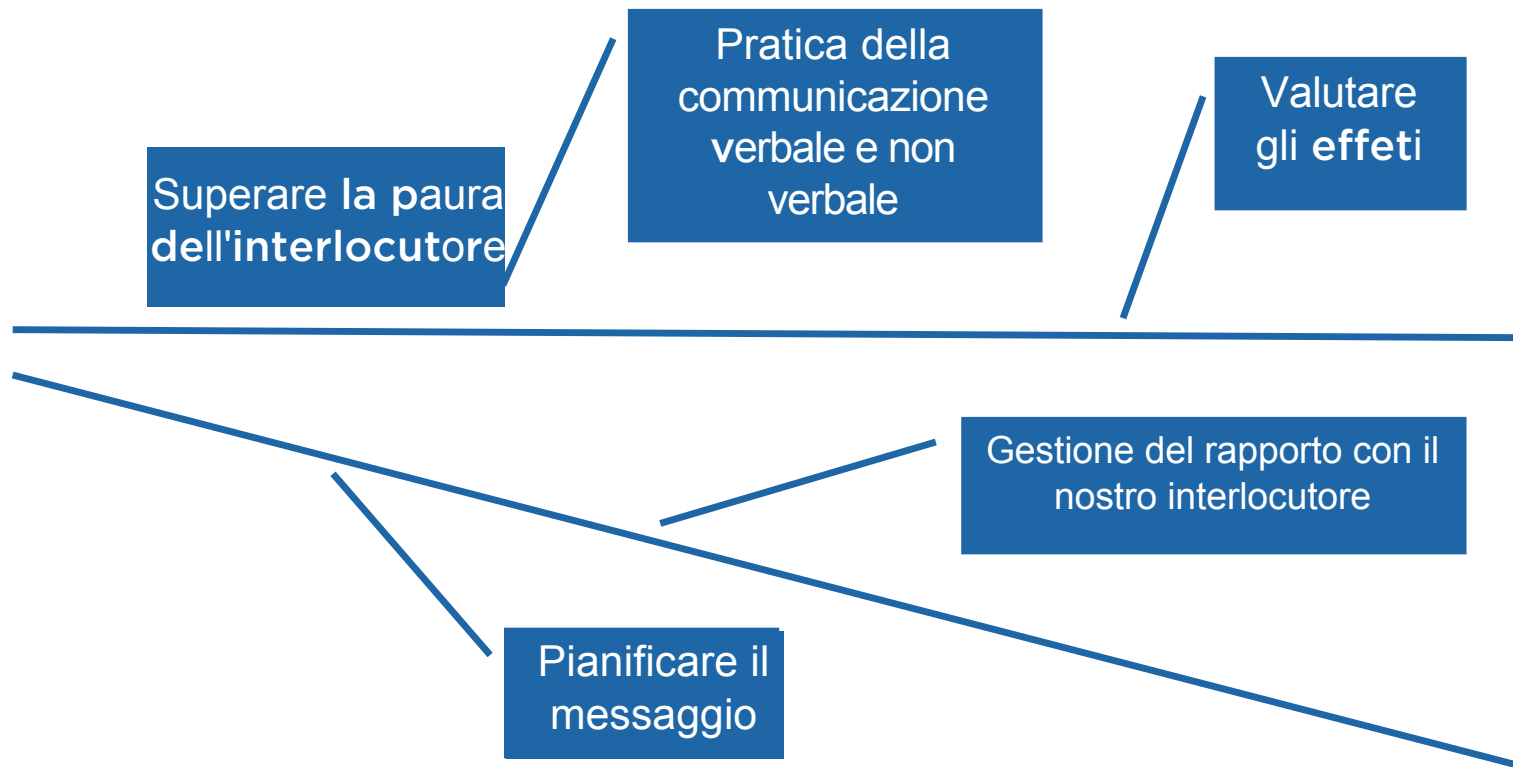

C2 CONSULTING
Coop & Forming

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

La voce si diffonde



La strada verso il successo



COMUNICARE

Comunicare in modo efficace è un'attività complessa che richiede molte abilità e competenze diverse

Comunicare verbalmente e non verbalmente è il principale strumento di formazione e facilitazione

F
O
R
M
E

55 %

NON VERBALE

38 %

PARA VERBALE

7 %
VERBALE

F
O
N
D



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Career & Formation


SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Il verbale: le parole usate

1. IDEE CHIAVE
2. FRASI COURTES
3. ESEMPI
4. METAFORE



PAROLE SEMPLICI



CONOSCI I TUOI CONTENUTI
LASCIATI CONVINCERE
SARAI CONVINCENTE



Il Para-verbale: il modo di parlare

1. RITMO, VOLUME
2. INTONAZIONI
3. SILENZIO

38%

ELIMINA I TIC LINGUISTICI:
Uhhhh, MMHHH, SO,.....



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Coaching & Formation

 SINCERE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Il non verbale: inviare e ricevere un messaggio con lo sguardo

Considerare gli studenti
Osservare gli studenti
Raccogli informazioni

Guardate ognuno di essi, in disordine, in fondo, davanti e ai lati



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Cooper & Formacion

 SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Il non verbale: postura e movimento

1. ANCORARSI AL SUOLO
2. STUELLE VARIEE
3. OSSERVARE
4. SORRISO

5. PRINCIPALI LIBEREES
6. LOOK ADAPTE

55%

IN PIEDI
ESSERE RILASSATI



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Coaching & Formation

SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Il non verbale: prenditi cura dei tuoi gesti



Alzati
Libera le mani
Essere ancorato al suolo

Il non verbale: ayez del bon look




CONSISTENZA: rispetto dei colori tra di loro

CONGRUENTE: su misura per la tua personalità e il tuo contesto



Stai con le radici a terra



Un corpo tonico
Una voce espressiva
Uno sguardo comunicativo
Gesti relativi al messaggio
Un intervento ritmico



Funded by
the European Union



salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



SINCÈRE

Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment

Se volete fare una presentazione catastrofica, fatelo.

1. Spiega a lungo al tuo pubblico di cosa tratterà la tua presentazione!
2. Parla lentamente e drammaticamente!
3. Fai sapere ai tuoi ascoltatori quanto sei importante!
4. Fai riferimento ai tuoi articoli e alle tue pubblicazioni e cita te stesso!
5. Riempi le tue presentazioni PowerPoint di testo e non dimenticare di includere una dozzina di punti modulo per eseguirne il backup!
6. Usa quanto più vocabolario tecnico possibile per sembrare più intelligente!
7. Parlate a lungo della storia della vostra organizzazione e dei suoi numerosi successi!
8. Esercitarsi prima di parlare? Perché...
9. Recita il tuo discorso a memoria!
10. Non guardare le persone nella stanza!



L'immagine è destinata agli studenti, non è il tuo cheat sheet!



I parassiti rendono difficile la concentrazione

ESTERNO: stanza troppo rumorosa, ghiacciata o surriscaldata, scarsamente o troppo luminosa.....

PAS DE SIGNAL

INTERNO: le preoccupazioni degli studenti



Funded by
the European Union

 salesianos
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO




C2 CONSULTING
Coaching & Formation


SINCÈRE
Seniors Inclusion via Entrepreneurship
and Return Employment