

# 10 consigli per quando parlerai in pubblico



Essere nervosi prima di fare una presentazione è del tutto normale e naturale.

Significa che sei preoccupata/o del risultato e di essere convincenti. Se però la tensione diventa troppa, da fattore positivo può trasformarsi in una pessima compagna. È importante quindi cercare di mantenerla sotto controllo. Ecco qualche spunto per essere più “sicuri” quando parli in pubblico (anche ad un esame):

- 1. Conosci il locale.** Se possibile cerca di visitarlo in anticipo, arriva prima. Controlla la stanza, prova in anticipo gli strumenti audio visivi se ne userai (PC, proiettore, microfono, ...ecc). Non c'è niente di peggio che iniziare una presentazione col piede sbagliato perché qualcosa non funziona o non sai usarla. Ti aumenterà il nervosismo.
- 2. Familiarizza con il tuo pubblico.** E' più semplice parlare a persone che si conoscono che a perfetti sconosciuti. Forse non potrai mangiare una pizza con tutti precedentemente alla presentazione... però scambiare qualche battuta con loro prima sì, presentarsi in maniera informale può essere d'aiuto.
- 3. Conosci la tua presentazione.** Se non sei sicura/o della tua esposizione e dei supporti visivi (se li hai) la tua insicurezza ed il tuo nervosismo aumentano. Prenditi il tempo che ti serve per essere tranquilla/o.
- 4. Preparati.** Una delle paure principali è non sapere “come andrà”. Prova prima la tua presentazione più volte. Quando sarà quella vera saprai già cosa fare e come ti comporti: la tua sicurezza ne beneficerà.
- 5. Rilassati.** La tensione si può scaricare con qualche esercizio fisico o di concentrazione, scegli quello per te più adatto. E ricordati della respirazione (prima e durante).
- 6. Concentrati sul messaggio.** Non pensare alla tua insicurezza, focalizza la tua attenzione sul messaggio che vuoi comunicare al pubblico. Ridurrà l'ansietà e non correrai il rischi di perdere di vista il tuo obiettivo.
- 7. Non scusarti.** Il tuo nervosismo, una preparazione incompleta o qualche altro fattore negativo sono argomenti che possono irritare il pubblico. Non citarli, non ti scuseranno e soprattutto potrebbero non accorgersene neanche. Concentrati solo sui fattori positivi, ed anche l'audience guarderà quelli.
- 8. Inizia con il piede giusto.** Partire bene vuol dire guadagnare in sicurezza e percorrere una strada in discesa (partire male, esattamente il contrario). Pensa se è il caso di preparare e sapere a memoria un'apertura forte. Non un quarto d'ora, solo le prime due o tre frasi.
- 9. Il pubblico è con te.** In genere l'audience vuole una bella presentazione, quindi tifano perché tu sia efficace. Vale anche ad un esame, quasi sempre il tuo pubblico ha un'attitudine positiva (ma occhio: se li iritti può facilmente mutare).
- 10. Scatenati.** Non lasciare che sia la tensione nervosa a controllarti. Trasformala in energia positiva: passione ed entusiasmo!

...anzi 11...

- 11. Fai esperienza.** Le quattro chiacchiere che abbiamo fatto a scuola e questi consigli sono un punto di partenza ma, come in tutta la formazione, i risultati si raggiungono solo facendolo in prima persona. Fai più presentazioni possibili e vedrai che ogni volta migliorrai e guadagnerai in sicurezza.