



Esercitati: controlla l'emozione con la pratica

Come superare la paura di parlare in pubblico

Qui sotto trovi una lista di motivi per i quali una persona preferirebbe evitare di dover parlare in pubblico e alcune soluzioni per superare le nostre paure. Come puoi vedere, gran parte dei timori sono causati da mancanza di preparazione e scarsa conoscenza delle basilari tecniche di comunicazione che chiunque è in grado di imparare

Per ogni tipo di paura c'è una soluzione che puoi trovare illustrata dentro Speak Easy.

Tipo di paura	Soluzioni	Risorse di Speak Easy
Non essere abbastanza preparato sul tema da esporre e timore di perdere il filo del discorso	Pianifica e organizza in dettaglio gli argomenti del tuo discorso	Preparare un discorso
Poca pratica nell'uso delle slide e del videoproiettore	Esercitati prima in modo da prendere dimestichezza nell'uso di questi strumenti	Fare una presentazione con le slide
Timore di rimanere senza fiato o di respirare male mentre parli	Impara ed esercitati a respirare in modo corretto	Tecniche di respirazione per parlare in pubblico
Convinzione di non avere una bella voce per parlare in pubblico	Migliora la qualità della tua voce attraverso un uso consapevole della voce e facendo pratica	Usare la voce
Sentirsi goffi e non a proprio agio con il proprio corpo di fronte ad un pubblico	Impara ad avere un giusta postura e a comunicare efficacemente anche con il corpo	Comunicare con il corpo
Insicurezza nel leggere ad alta voce di fronte ad un pubblico	Impara a leggere a voce alta, esercitandoti leggendo dei brani ai bambini	Leggere in pubblico
Non essere in grado di gestire domande, obiezioni o discussioni	Studia in anticipo il pubblico e prepara una strategia per gestire domande insidiose	Rispondere ed argomentare
Paura di dimenticarsi pezzi del discorso o di non avere tutto sotto controllo	Ripeti ad alta voce il tuo discorso e fai delle prove di fronte a delle persone fidate	Prepararsi per il gran giorno



- E X P L A I N -



ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Fare pratica ed una prova finale

Il modo migliore per fare un buon discorso è esercitarsi il più possibile, naturalmente ad alta voce. In questo modo ti sentirai più sicuro e a tuo agio con le cose che dovrai esporre.

Poiché sai quanto tempo ti è stato dato per la tua presentazione, assicurati di riuscire a **rispettare quelle durata**. Se ti accorgi che stai sforando con i tempi, taglia parti del tuo discorso. Non cercare di rimanere nei tempi parlando più veloce!

Non è una cattiva idea **fare una prova finale** di fronte a delle persone fidate. Questo ti permette da subito di farti un'idea su cosa funziona e non funziona del tuo discorso, e, soprattutto se stai facendo una buona o cattiva esposizione.

Videoregistrati la tua prova finale e spendi un po' di tempo a valutare la tua prestazione. Ci potranno essere ancora delle cose che potrebbero essere migliorate o cambiate.