



DALL'AUTORE BEST-SELLER
di Programmazione Neurolinguistica

ROBERT JAMES
Master Practitioner PNL

PUBLIC SPEAKING

LE BASI

INIZIA
DA QUI

E CONQUISTA IL TUO PUBBLICO!

Ledizioni 
The Innovative LEDpublishing Company

Robert James

PUBLIC SPEAKING: LE BASI

**STRATEGIE, STRUMENTI E SEGRETI PER PARLARE
IN PUBBLICO IN MODO EFFICACE**

Ledizioni

© 2020 Ledizioni LediPublishing
Via Alamanni 11 – 20141 Milano – Italy
www.ledizioni.it
info@ledizioni.it

Robert James, *Public Speaking: le basi. Strategie, strumenti e segreti per parlare in pubblico in modo efficace*

Prima edizione Ledizioni: gennaio 2020

Cover: © Area51 Publishing – Marienrica Caravita
ISBN: 9788855260800

Informazioni sul catalogo e sulle ristampe: www.ledizioni.it

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da Ledizioni, Via Alamanni 11 – 20141 Milano.

Indice

Introduzione	7
L'approccio 4P al public speaking	11
Prima parte. La preparazione	15
La paura di parlare in pubblico	17
Un nuovo livello di fiducia in se stessi	27
Come scrivere un discorso	31
Seconda parte. L'organizzazione	35
Organizzare il discorso	37
Scegliere le parole giuste	43
Usare i cinque sensi	49
Terza parte. L'esecuzione	53
Usare le emozioni	55
La passione come forza motrice	61
Concludere con stile	65
Quarta parte.	
Prontuario per parlare in pubblico	71
Nove strategie pratiche per parlare in pubblico con efficacia	73
1. Come sentirsi sicuri di fronte al pubblico	75
2. 10 consigli per parlare in pubblico in modo professionale	79
3. 6 domande da porti per rendere efficace il tuo discorso	85

4. Come liberarsi dei movimenti del corpo sabotanti	89
5. Consigli per creare un discorso di successo	93
6. Quello che ti serve per ispirare il pubblico	97
7. Come gestire un pubblico negativo	101
8. Come gestire le domande del pubblico	105
9. Come raccontare una storia durante il tuo discorso	109
 Per concludere...	 113

INTRODUZIONE

Ti senti perso quando ti trovi a comunicare davanti a un vasto numero di persone? Inizi a sudare freddo pensando di parlare a degli estranei? Forse il pensiero di parlare con un numero di persone più grande di quello degli amici con cui vai a prendere un caffè al sabato pomeriggio ti rende ansioso? Non sei l'unico. Il parlare in pubblico non è semplice per la maggior parte delle persone: molti ti direbbero che parlare in pubblico li spaventa quanto l'idea della morte. Ed è proprio così: uno studio ha rilevato che la paura di parlare in pubblico è la più diffusa ed è seconda solo a quella di morire.

Ma come è possibile, ti chiederai, che alcune persone riescano a diventare dei bravi oratori, in grado di comunicare, influenzare e emozionare interi gruppi di persone? La risposta è semplice: imparano le basi del public speaking e poi i segreti più avanzati. E, soprattutto, mettono in pratica queste abilità finché non diventano per loro naturali come respirare. Se credi di essere una causa persa, è ora di cambiare idea, perché anche tu puoi diventare un public speaker, un buon comunicatore in grado di parlare al cuore delle persone, oltre il contenuto che porti, il prodotto che vendi o il servizio che offri. Ricorda che parlare in pubblico riguarda non solo il lato professionale (vendita, riunioni, presentazioni, convegni etc) ma anche quello personale (dalla comunicazione

nel tuo gruppo sportivo al discorso per il matrimonio di un tuo amico). Non occorre una platea di centinaia di persone per essere un buon comunicatore, ciò che importa è la *qualità* della tua comunicazione.

Questo testo pratico è un primo step per imparare le regole principali di un public speaking efficace. Alla fine di questo programma avrai le seguenti abilità.

- *Fiducia in te stesso ed eliminazione della paura paralizzante.* La base per diventare un abile oratore è essere in grado di parlare. La paura può trattenerti dall'aprire bocca. Una delle prime cose che imparerai in questo programma è come liberarti da tutte le tue paure e i dubbi legati al parlare in pubblico. Ti saranno dati tutti gli strumenti e i consigli necessari per eliminare completamente la paura, non importa quanto sia grande, così che tu possa finalmente sentirti a tuo agio mentre muovi i tuoi primi passi come oratore pubblico.
- *Le chiavi dell'essere un potente ed efficace oratore.* Le chiavi per sbloccare il tuo potenziale come oratore pubblico di successo sono tutte nella tua testa. Quando troverai queste chiavi, arriverai a livelli altissimi della capacità di parlare in pubblico. Il processo di trasformazione inizia con la tua percezione di ciò che puoi diventare. Otterrai i segreti per cambiare la tua percezione attuale e realizzare il tuo pieno potenziale come oratore pubblico.
- *Stesura, preparazione ed esecuzione di un discorso che attiri l'attenzione di un pubblico.* Non è ne-

cessario avere una laurea in lettere o aver studiato anni e anni di retorica (certo possono essere un buon appiglio) per elaborare un discorso chiaro, efficace e coinvolgente. Imparerai le abilità da usare ogni volta che ti siedi per scrivere un nuovo discorso, i metodi per organizzare le tue idee e mettere insieme il tuo pezzo dall'inizio alla fine.

Altri punti che saranno trattati:

- Imparare come utilizzare i principi di base del parlare in pubblico
- Comprendere le differenze tra comunicare verbalmente e per iscritto
- Sapere come scegliere le parole giuste per trasmettere le tue idee in modo chiaro
- Imparare come usare l'umorismo per catturare rapidamente l'attenzione del pubblico
- Scoprire potenti aiuti visivi per rendere il tuo messaggio più facile da assorbire
- Perfezionare l'arte di leggere il linguaggio del corpo e usarlo per proporre un discorso migliore
- Diventare esperti nella creazione di discorsi che saranno rilevanti e stimolanti
- Ottenere le conoscenze necessarie per ricercare e usare parole avvincenti per una varietà di situazioni parlate, da semplici presentazioni a dibattiti complessi
- Imparare come valutare e migliorare i discorsi facilmente

E, ultimo ma non meno importante, sarai finalmente in grado di alzarti di fronte a un pubblico, guardarti intorno, sentirti a tuo agio e goderti veramente l'esperienza di parlare in pubblico. Con tutte queste nuove conoscenze, puoi creare un piano per rendere il public speaking una parte della tua vita senza sentirti sopraffatto o dubitare delle tue capacità. Sarai in grado di comunicare efficacemente in una varietà di situazioni diverse.

L'APPROCCIO 4P AL PUBLIC SPEAKING

Prima di intraprendere questo viaggio per diventare un buon oratore, vorrei illustrarti un approccio, un metodo, un modo di pensare e fare qualunque cosa. Si tratta di un approccio per me fondamentale per riuscire bene in ciò che si fa e per godersi ciò che si fa. Non solo per il public speaking. Per questo vorrei che tu lo tenessi sempre al centro della tua mente, della tua attenzione e delle tue azioni. Si tratta dell'*approccio 4P*.

Si tratta di una vera e propria equazione matematica, l'equazione 4P: Pazienza + Passione + Positività + Pratica = successo nell'azione, successo nel parlare in pubblico!

Vediamo nel dettaglio ognuna di queste P applicate all'obiettivo di questo programma: parlare in pubblico con chiarezza, efficacia e coinvolgimento.

- *Pazienza*. Seguire questo programma pratico e iniziare a sviluppare la tua capacità di parlare in pubblico richiederà molta pazienza. Il più grande dei premi non è mai stato facilmente vinto. Avrai bisogno di lavorare sodo per sviluppare le abilità che ti rendono un oratore straordinario e perfezionarle attraverso la pratica. Dovrai senza dubbio superare ostacoli e insicurezze lungo la strada. Essere paziente (non indulgente!) con te stesso è una parte importante per completare il tuo primo

discorso. Se reagisci ai tuoi errori con agitazione, irritazione e impazienza, diventerai così frustrato che potresti perdere la volontà, atrofizzarti nelle credenze limitanti e quindi smettere del tutto di voler parlare bene in pubblico. Se reagisci ai tuoi errori con tolleranza, calma e coraggio, sarai in grado di perseverare e raggiungere tutti i tuoi obiettivi per il tuo miglior public speaking.

- *Passione.* La passione ti spinge ad andare più lontano, a lavorare di più e a produrre risultati di qualità superiore. La passione fa alle tue ambizioni ciò che il cibo sano fa al tuo corpo: energizza, nutre la crescita e mantiene alto il tuo livello di entusiasmo, in modo che tutto ciò che nasce da essa diventi qualcosa di incredibile. Qualunque sia il ruolo che ricopri come comunicatore pubblico (dalla vendita all'insegnamento, dal discorso politico alla comunicazione al tuo staff lavorativo), assicurati di essere appassionato a ciò che fai, in ciò che dici, in cosa e come comunichi. Infondi passione in tutto ciò che fai, anche nella tua comunicazione. La tua passione ti manterrà sulla buona strada, renderà l'esperienza di apprendimento molto divertente e ti darà un vantaggio sulla stragrande maggioranza delle persone nello stesso campo. A volte nella vita la tua passione può essere minacciata da dubbi, ostacoli o anche solo noia. Questo accade perché non sei veramente appassionato all'argomento. La mancanza di passione risucchia la tua energia e la tua motivazione. Quando senti la tua passione svanire, puoi riprenderla. Chiediti

quale sia il tuo obiettivo e renditi conto che ogni passo che stai compiendo ti avvicina al raggiungimento di questo obiettivo. Prima di ogni nuovo passo, prima di ogni sfida, senti forte dentro di te che sei pronto a dare tutto te stesso, che la tua passione è inesauribile e che ti muove verso la meta.

- *Positività*. Sei pronto a fare tutto ciò che fai *migliore*? Mantieni il tuo atteggiamento positivo e non ci saranno limiti a quanto lontano potrai andare! Essere positivi non solo ci rende migliori in ciò che facciamo (anche comunicare in pubblico), aumenta le nostre possibilità di vivere più a lungo, rende le nostre relazioni più felici, aumenta il nostro potenziale, ci aiuta a trovare soluzioni più veloci e attiva un interruttore per accendere la corrente del successo. Ci sono molti vantaggi nel rimanere positivo mentre pronunci il tuo discorso in pubblico. La positività si irradia dalla tua persona e ti rende istantaneamente piacevole da vedere e ascoltare. Le persone evitano la negatività perché le fa sentire male e sono attratte dalla positività come le api con i fiori. Quando il tuo pubblico percepisce il tuo atteggiamento positivo, ti ascolta con maggiore attenzione e interesse, di conseguenza le tue parole vengono assorbite e ricordate meglio. Allo stesso tempo la tua positività ti permette di costruire la tua reputazione di buon oratore e comunicatore pubblico.
- *Pratica*. Pensi che i più grandi oratori del mondo siano saltati sul palco senza aver mai provato quei

loro storici discorsi? Certo che no. Quei messaggi di forte impatto emotivo, quelle parole che hanno ispirato centinaia di persone hanno richiesto tempo per essere perfezionati e trasformati nelle gemme che sono, e questo è avvenuto solo con l'aiuto della pratica. Quindi esercitati, cogli ogni occasione come momento di esercizio, di miglioramento, di conoscenza di te, delle tue caratteristiche (da allenare e potenziare) e dei tuoi limiti (da superare). Pratica, pratica, pratica e vedrai i risultati!

Questo delle 4P è un vero e proprio atteggiamento di vita, un'equazione capace di portarti ai migliori risultati in qualsiasi ambito tu voglia. Naturalmente è fondamentale e importante anche nel public speaking. Per questo motivo, leggi questo capitolo un'altra volta e fissa bene nella tua mente le 4P.

Pazienza.

Passione.

Positività.

Pratica.

Ah, e c'è anche una quinta lettera P, a dirla tutta: è quella di *public speaking*.