

COSA TI STA CONSIGLIANDO LA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO

LA PAURA	IL CONSIGLIO
DIMENTICARE IL DISCORSO	VOGLIO RICORDARE IL DISCORSO. Come puoi ricordarti il discorso? Quali tecniche puoi usare per memorizzarlo? (Ciò che faccio io: creare un discorso Zen con introduzione, corpo e finale; praticare il discorso molte volte; imparare l'introduzione a memoria; memorizzare il discorso per immagini)
ANNOIARE LA SALA	VOGLIO CHE LA SALA SI DIVERTA Come puoi fare divertire la sala? (Ciò che faccio io: rendere la presentazione dinamica ed interattiva; varietà vocale; cambio di scena; usare immagini; proiettare video; rivolgere domande)
NON ESSERE CREDIBILE	VOGLIO RISULTARE CREDIBILE Come puoi risultare credibile? Quali sono le caratteristiche di una persona credibile? (Ciò che faccio io: preparare approfonditamente il tema; usare un tono di voce sicuro; guardare negli occhi; usare dati, aneddoti, statistiche, fonti)
NON SAPERE COMUNICARE IN MODO CHIARO	VOGLIO CHE IL PUBBLICO MI CAPISCA Come puoi fare in modo che il pubblico ti capisca? (Ciò che faccio io: preparare il discorso seguendo la tecnica Zen con introduzione, corpo e conclusione; usare esempi, storie; rivolgere domande)

<p>NON SAPER USARE IL CORPO</p>	<p>VOGLIO USARE IL CORPO IN MODO ADEGUATO</p> <p>Come vorresti usare il tuo corpo? Cosa dovrebbe trasmettere? (Ciò che faccio io: stabilire ciò che voglio comunicare; stabilire come dovrò muovere il corpo in determinati momenti del discorso e provare davanti ad uno specchio; segnare nei passaggi nel mio discorso i momenti in cui dovrò fare un determinato gesto)</p>
<p>NON SAPERE DOVE METTERE LE MANI</p>	<p>VOGLIO USARE LE MANI IN MODO ADEGUATO</p> <p>Cosa vuoi che trasmettano le tue mani? (Ciò che faccio io: stabilire i gesti e il momento del discorso in cui li farò; praticare i gesti davanti ad uno specchio)</p>

