

**SUPSI**

# **Superare resistenze interiori ed esteriori per un efficace e felice parlare in pubblico**

**Modulo breve**

## Presentazione

Sul significato del verbo parlare nulla va detto ma, cosa si intende per pubblico? Un uditorio di 1000 persone? 100? 10? Se parlo contemporaneamente a due persone mi trovo davanti a un pubblico. Tutti i nostri corsi di studio ci portano ad accumulare conoscenze che nel tempo dovremo condividere, così come le esperienze di lavoro che fanno e faranno di noi i professionisti che siamo e che saremo; tuttavia, dalle elementari alle medie fino alle scuole superiori le valutazioni del nostro sapere passano per lo più da verifiche scritte mentre il confronto orale con gli insegnanti è diventato residuale. Non è un caso che gli studenti preferiscano scrivere piuttosto che parlare in aula davanti all'insegnante e ai compagni. Anche nella vita extra scolastica le occasioni di socialità sono state sostituite dal mondo virtuale, perdendo altri momenti in cui relazionarci verbalmente con il mondo. Tutto ciò si riversa inevitabilmente nelle attività professionali, soprattutto quando andiamo a ricoprire ruoli di coordinamento nei gruppi di lavoro o, ancor più, quando ricopriamo ruoli di leadership. Non possiamo trovare l'alibi dei talenti, parlare in pubblico può essere apparentemente più facile per gli individui estroversi, e non lo è, mentre per i professionisti più introversi, parlare in pubblico è spesso paragonabile al sentimento del neofita alle prese con una arrampicata sulla roccia o ad una escursione in mare aperto. Tutto riassunto con una parola: panico.

Rassegnarci a subire lo stato di panico è altrettanto fallimentare quanto rinunciare ad esporsi. In ogni caso ci sentiremmo interiormente in stato di inferiorità e non potremmo far percepire agli altri le nostre conoscenze ed esperienze. Anche il percorso nella carriera ne potrebbe essere compromesso. Detto questo e a prescindere dal nostro temperamento, c'è un unico modo per superare le difficoltà di comunicazione e dialogiche: allenarsi. L'abilità è questione di allenamento, con il tempo vengono superati gli scogli di un mare che non sembra più tempestoso come prima, si acquista confidenza e, perché no, anche piacere nello stare davanti ad un pubblico per condividere quello che siamo, quello che conosciamo. Ognuno di noi ha uno stile naturale che potrà emergere perché non c'è un solo stile di comunicazione ma tanti quanto sono le individualità.

Il corso affronterà con chiarezza e concretezza i nodi da affrontare, portando i partecipanti ad apprendere gli atteggiamenti virtuosi che li porteranno ad una presa di coscienza dei propri punti di forza, da sviluppare, e quelli per i quali ci si dovrà mettere maggiormente in gioco. E' la personalità di ogni partecipante che dovrà "uscire" nulla di finto, di standardizzato per tutti. Naturalmente in 12 ore non diventerete oratori di lungo corso ma avrete gli strumenti conoscitivi per diventarlo, anche grazie a esercizi che verranno svolti, dove tutti sarete messi alla prova in un ambiente protetto.

## Obiettivi

- Definire le capacità ideali per comunicare efficacemente in pubblico.
- Individuare il proprio stile "naturale".
- Acquisire sicurezza di fronte a un pubblico.
- Analizzare i concetti di paura ed energia nervosa legati al parlare in pubblico.
- Individuare elementi utili per costruire e presentare un discorso coinvolgente
- Valorizzare le proprie proposte attraverso i colori della voce
- Individuare strumenti atti a superare barriere emozionali e comunicative
- Conoscere e gestire le pause

## Destinatari

Chiunque sia interessato a migliorare la propria performance di comunicatore, in modo particolare chi opera in una posizione di management o leadership.

## Requisiti

Disponibilità a cambiare abitudini e atteggiamenti, capacità di mettersi in gioco in prima persona

## Certificato

Attestato di frequenza.

1 crediti di studio ECTS, subordinato al superamento dell'esame finale.

## Crediti di studio ECTS

1 ECTS

## Programma

- Qualità necessarie
- Lo Stile
- Paura e Coraggio
- Le figure dell'essere parlante
- I "rumori" che disturbano la comunicazione
- L'energia nervosa
- Il corpo e i gesti
- La visualizzazione del discorso
- La voce (respirazione, articolazione, vocali e consonanti)
- Lo sguardo
- Le pause e il loro uso
- Code sonore, intercalari, interiezioni
- Le strategie per ripartire l'attenzione tra pubblico, obiettivi, contenuti, tempi, supporti visivi
- L'abbigliamento
- Come controllare un disastro
- Come iniziare e terminare un discorso
- Incidenza della padronanza dei contenuti sull'efficacia della comunicazione
- Importanza dell'allenamento

## Metodologia

Il lavoro sarà preminentemente individuale e si sperimenterà attraverso esercizi fisico respiratori, di lettura e di interpretazione. I partecipanti metteranno in pratica le componenti che costituiscono il discorso parlato: tempo, ritmo, pausa, colore, tono. Si lavorerà durante gli incontri sulle caratteristiche precipue dei 4 colori della voce, sperimentandosi anche sui due colori che non devono essere mai usati. In base alla disponibilità dei partecipanti si lavorerà anche in gruppi. Verranno assegnati compiti da svolgere tra un incontro e l'altro.

Se disponibili verranno effettuate riprese di alcuni esercizi che verranno osservati e discussi in aula tra e con i partecipanti.

## Durata

12 ore-lezione

## Responsabile/i

Antonio Bassi, docente di Project Management, SUPSI

## Relatore/i

Amleto Ravedoni, ha lavorato in teatro, radio pubblica e privata, televisione come conduttore e autore, come addetto stampa per Poste Italiane a Roma. Da 30 anni si occupa di public speaking e uso della voce presso importanti istituti di formazione in Italia ed Università. Laureato a Venezia in Lettere e Filosofia con specializzazione in Storia dell'arte. In Ticino da 12 anni si occupa di insegnamento e formazione con Formazione Ticino.

## Date

4, 6, 11 novembre 2019

## Orari

17.30-21.00

**Luogo**

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative, Manno

**Costo**

CHF 600

Tali costi comprendono l'esame alla fine del modulo, il rilascio del certificato, la documentazione didattica e le pause serali. Non è compreso il costo delle certificazioni presentate nel corso.

**Contatti**

antonio.bassi@supsi.ch

**Informazioni**

UPSI, Dipartimento tecnologie innovative

Galleria 2

CH-6928 Manno

T +41 (0)58 666 66 84

F +41 (0)58 666 65 71

dti.fc@supsi.ch

www.supsi.ch/dti

**Termine d'iscrizione**

Entro il 18 ottobre 2019

**Link per le iscrizioni**

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/26278>