

# Corso **INSEGNARE A PARLARE IN PUBBLICO**

Benvenuto/a!

"Insegnare a parlare in pubblico" è un corso interattivo, dinamico ed ha un approccio esperienziale.

Se vorrai partecipare, ti suggerisco di portare con te un abbigliamento comodo. Ti invito inoltre a preparare i mandati che trovi di seguito. Saranno utili per le esercitazioni che faremo insieme.

Ti aspetto!

MariaPaola

Mandato n.1: "Voglio raccontarvi di...". Presentazione su tema a scelta: esperienza indimenticabile, oppure attività che appassiona intensamente. Durata 2 minuti circa.

Mandato 2: "Io credo che...". Breve esposizione di opinione personale su questione che sta molto a cuore (a scelta: tema ambientale, sociale, educativo, crescita personale). Durata 2 minuti circa.

## PROGRAMMA E CONTENUTI

---

### START. TUTTI SUL PALCO!

#### ❖ Comincia tu!

Esposizione della presentazione (mandato n.1) con feedback individuale e condivisione di azioni di miglioramento personalizzate



### TAPPA 1. IL MESSAGGIO

#### ❖ Per partire ci vuole una mappa

Come utilizzare coi ragazzi il gioco di costruzione della mappa mentale, per aiutarli ad impostare una presentazione che impatti sul pubblico, e che sia facile da esporre; un esercizio per stimolare creatività, storytelling e coerenza argomentativa.



**Prova tu: Allenamento collettivo e individuale**

## ❖ **Giocare con lo schema 1+3+1**

Presentare con rapidità, chiarezza ed efficacia il proprio pensiero: esercitazione rapida ed efficace per interiorizzare un modello di struttura versatile e impattante.



***Prova tu: simulazione di gruppo***

***Prova tu: simulazione individuale con applicazione al mandato n.2***



## **TAPPA 2. IL CORPO E IL GESTO**

### ❖ **Non c'è parola senza gesto.**

#### **Come aiutare i ragazzi a gestire il linguaggio non verbale**

Consapevolezza del senso del corpo, auto-percezione e propriocezione. Esprimere padronanza e trovare sicurezza: tre trucchi magici.



***Prova tu: allenamento di gruppo***

Consapevolezza di cosa dice il corpo. Le posture dell'assertività e dell'empatia. Riconoscere e adottare segnali non verbali che esprimono padronanza, sicurezza, equilibrio e apertura. Riconoscere ed evitare segnali disfunzionali.



***Prova tu: allenamento di gruppo***

Lavorare con l'energia corporea per aiutare i ragazzi a dare vita al gesto: tecnica di improvvisazione per incrementare la dinamica del linguaggio non verbale.



***Prova tu: allenamento di gruppo. Esercizio "Quella volta che ho provato la sensazione di..."***

Come gestire la reattività fisica per incrementare l'espressività e la sicurezza nell'esposizione: allenamento di improvvisazione, ed esercizio su monologo, per

allenare i ragazzi ad ottenere un eloquio vitale, chiaro e comprensibile utilizzando l'energia corporea.



***Prova tu: esercitazione individuale e collettiva***

Come muoversi nello spazio: strategie di gestione della prossemica.



***Prova tu: esercitazione individuale e collettiva***



### **TAPPA 3. LA PAROLA. Prosodia e tecniche emotive**

**❖ Non c'è vita (e fluency) nella parola se non c'è emozione e scopo.**

**Come stimolare l'acquisizione della prosodia con strategie di recitazione**

Tecniche di immedesimazione per sviluppare vitalità prosodica: come ottenere espressività vocale e una fluency dinamica della parola.

- Lavorare sul retropensiero e sull'intenzione emotiva di ciò che diciamo
- Focalizzare il contesto, l'interlocutore e lo scopo di comunicazione



***Prova tu: allenamento di gruppo. Esercizio "Come hai detto?"***

Tecniche di immedesimazione emotiva sperimentate nell'interpretazione di brevi dialoghi e piccoli estratti di monologhi associate ad obiettivo, situazione, stato emotivo.



***Prova tu: allenamento di gruppo. "Chi è di scena"***

Tecnica di immedesimazione emotiva per ottenere attenzione e credibilità: un testo teatrale da proporre ai ragazzi per sollecitare adesione e partecipazione.



***Prova tu: allenamento di gruppo***



## TAPPA 4. LA PAROLA. Prosodia e tecnica vocale

### ❖ Una voce che conquista l'attenzione.

#### Come potenziare l'acquisizione della prosodia con strategie di dinamica vocale

Cosa comunica la voce che utilizziamo? Esercizio di ascolto di tracce estratte da film per imparare a riconoscere i segnali para-verbali.



***Prova tu: Esercitazione di gruppo. Ascolto e analisi critica materiale registrato***

È una Questione di ritmo: allenare i ragazzi a gestire la dinamica ritmica dell'esposizione per ottenere assertività. Sperimentare esercitazioni da proporre ai ragazzi per incrementare la prosodia attraverso la lettura ad alta voce e l'interpretazione di monologhi/dialoghi cinematografici e teatrali.

- Come una pausa può fare la differenza nell'impatto della presentazione
- Come adottare cambi di ritmo per sottolineare i punti salienti del discorso
- Come sottolineare le parole chiave



***Prova tu: esercitazione individuale e collettiva***

È una Questione di volume: allenare i ragazzi all'uso consapevole dell'intensità del volume. Come variare l'intensità del suono per ottenere attenzione, comprensibilità e mostrare sicurezza. Tecniche e allenamento su testo da proporre ai ragazzi.

- Respiro e impostazione del diaframma: 2 rapide tecniche
- Portare la voce per esprimere assertività



***Prova tu: esercitazione individuale e collettiva***

### ❖ Una voce che coinvolge chi ascolta.

#### Potenziare l'acquisizione della prosodia unendo le tecniche vocali alla partecipazione fisica ed emotiva

Sperimentare l'esposizione, con applicazione delle tecniche vocali e adeguato coinvolgimento.



***Prova tu: prova individuale applicata a enunciati assegnati + estratti della presentazione (mandato n.2)***



## TAPPA 5. DALLA TECNICA AL PALCO

### ❖ Un oratore che interagisce con chi ascolta

**Strategie di interazione per assicurare la partecipazione degli ascoltatori (ossia come creare un pubblico di “spett-attori”)**

*Tecniche per stimolare la partecipazione attiva di chi ascolta, aumentare la consapevolezza dei segnali inviati dal pubblico, sollecitare l'attenzione durante la presentazione.*



***Prova tu: role play a squadre***

### ❖ Un oratore che convince chi ascolta

**Adottare tecniche e strategie sperimentate nell'erogazione della presentazione.**

È una Questione di intenzione. Aiutare i ragazzi ad essere consapevoli di quanto l'intenzione comunicativa che assegniamo a ciò che diciamo può fare la differenza, su come viene percepito il contenuto, e il nostro ruolo. Allenamento per esprimere vocalmente il livello di adesione a ciò che si dice per incrementare la credibilità, la padronanza del contesto ed esaltare l'importanza del contenuto.



***Prova tu: Esercitazione “Non ci credo”; simulazione individuale di affermazioni associate ad un sottotesto e ad un retropensiero specifico. 2 possibili obiettivi: 1) Mostrare fluency nell'eloquio, convinzione e determinazione nel sostenere tesi,***

**punti di vista personali, argomentazioni. 2)Trasmettere entusiasmo e passione, motivare, sollecitare l'interlocutore. Feedback in peer coaching**

È una Questione di congruenza. Come ottenere allineamento tra cosa diciamo e come lo diciamo.

Tecnica per ottenere sintonia tra gestualità e contenuto verbale: sperimentare come un focus chiaro sui contenuti si traduce in un gesto co-verbale coerente (Tecniche per facilitare la sincronia dello *Stroke*, parte culminante del gesto coverbale, con la parte rilevante del messaggio).



***Prova tu: simulazione individuale applicata al mandato n.2***

***Registrazione e analisi (opzionale)***

---

## TAPPA 6. GIOCHI DI RUOLO PER ALLENARE I RAGAZZI

### **❖ Impostare una sfida di presentazione: La gara del Pitch**

Presentare al meglio sé stessi e valorizzare le proprie competenze: come impostare una sfida per esporre un pitch; 3 regole di base e una traccia infallibile.



***Prova tu: simulazione di gruppo in peer coaching***

### **❖ Impostare un gioco di ruolo sulla presentazione: Sfida Start Up!**

Presentare al meglio il proprio contenuto e formulare una “efficace chiamata all’azione”, utilizzando tecniche per potenziare la prosodia; uno spunto per un gioco di ruolo.

---

## TAPPA 7. IL PALCOSCENICO INTERIORE

Aiutare i ragazzi ad affrontare la prestazione. Come adottare il respiro giusto e un adeguata gestione del tono muscolare per potenziare equilibrio mentale e fisico,

migliorare il risultato della prestazione e accrescere lo stato di benessere nella comunicazione.

#### ❖ **Focalizzazione e concentrazione**

- Tecniche per ottenere concentrazione e focalizzazione
- Tecniche di concentrazione e visualizzazione creativa per facilitare la performance fisica e mentale

#### ❖ **Respirazione e stato della performance**

- Tecniche di respirazione per guadagnare calma ed equilibrio emotivo
- Tecniche di respirazione per guadagnare vitalità

#### ❖ **Rilassamento e apertura comunicativa**

- Tecniche di rilassamento e gestione del tono muscolare per ottenere un'espressione aperta, empatica, assertiva



***Prova tu: allenamento di gruppo***

---

## **TAPPA FINALE. IL PALCO DI PROVA**

### ❖ **il tuo momento di presentazione!**



***Prova tu: Sperimentare gli esercizi e le tecniche condivise applicati alla presentazione fase 1 stesura; fase 2 assimilazione; fase 3 esposizione***

- Registrazione e analisi critica, in funzione delle esigenze dei partecipanti
- Un piano di allenamento da portare con sé

**NOTA: Le tecniche e le strategie proposte saranno affrontate in misura più o meno approfondita in funzione dei bisogni soggettivo dei partecipanti.**

## ❖ **WORKSHOP DI DIZIONE (facoltativo)**

**Vado a pèsca con la pèsca. Segreti ed esercizi per ottenere una pronuncia più precisa e musicale**

Il segreto delle 7 vocali

Consonanti difficili: come farsele amiche

Raddoppiamenti e gruppi consonantici

Suggerimenti per facilitare la fluenza della pronuncia

Esercizi di pronuncia e di locuzione

## **RIASSUMENDO...**

### **INSEGNARE A PARLARE IN PUBBLICO: 7 TAPPE DI ALLENAMENTO**

