



## Re-start con una nuova consapevolezza: parlare in pubblico per raccontarti e trasmettere le tue idee

Live del 8/3/2021 con SABRINA ZANINO

Oggi parliamo di *ascolto*, parliamo di *coinvolgimento* e parliamo di *emozioni*... argomentoni!

Tutti elementi estremamente importanti del parlare in pubblico. Per ricordarci, useremo l'acronimo di un succo: *ACE*.

### **Partiamo da Ascolto.**

Potrebbe sembrare un concetto antitetico: "ma come, io parlo in pubblico e devo ascoltare?". Forse qualcosa non vi torna. In realtà l'ascolto e l'*osservazione del pubblico* sono una chiave importantissima. Per capire chi c'è dall'altra parte facciamoci questa domanda: "Chi mi sta ascoltando?"

Uno degli errori che vedo più diffusi a tutti i livelli, commessi anche da parte di chi è abile comunicatore o comunicatrice, è avere su un determinato argomento un solo speech, un unico speech, e utilizzare sempre quello. Per esempio, voglio relazionare un mio progetto, una mia idea, e costruisco il mio bello speech con le mie belle slide. Che dall'altra parte ci sia il dipartimento delle vendite, un possibile finanziatore o HR, dirò esattamente le stesse cose nello stesso modo. Questo è un errore enorme.

Dobbiamo essere delle abili e degli abili sarti, degli stilisti e delle stiliste, cioè dobbiamo *cucire il discorso addosso a quello specifico pubblico*. Questo significa che occorre selezionare che cosa dire, come dirlo, come presentarmi (anche l'outfit è importante in relazione al pubblico), mai prescindendo da chi c'è dall'altra parte.

Ecco, dobbiamo avere in mano ago e filo e cucire addosso a quello specifico pubblico, altrimenti il pubblico stesso se ne accorgerà. Tra l'altro, per definizione, *il pubblico è egocentrico*: giustamente il pubblico vuole e deve stare al centro dell'attenzione. Ricordate che al centro dell'attenzione non siamo noi che parliamo, bensì il pubblico.

E come si fa a mettersi nei panni del pubblico? Innanzitutto, suggerisco sempre questo: quando costruisco lo speech, se ne ho la possibilità, cerco di *sapere chi sarà il mio pubblico*. Per esempio, a una riunione di lavoro posso sapere chi c'è. Per conoscere prima chi c'è dall'altra parte posso anche farmi un giro sui *social*. Naturalmente non potrò farlo in anticipo in tutte le occasioni, ma posso farlo anche durante lo speech.

Le *domande* consentono di entrare in una relazione di scambio, ed è questo che dobbiamo fare quando parliamo in pubblico, cioè metterci all'interno di uno *scambio*. Quindi facciamo domande, siamo in ascolto e osserviamo quello che succede. Naturalmente in un contesto digitale diventa un po' più articolato, certamente sì, mentre dal vivo è più semplice osservare il pubblico. Tuttavia è possibile farlo anche in digitale.

## **Il secondo elemento: Coinvolgimento.**

Fondamentale quando si parla in pubblico è *fare engagement*, cioè coinvolgere tutti quanti.

Quando parliamo in pubblico dobbiamo avere cura che tutte le persone siano all'interno di un ipotetico cerchio. L'*inclusione* è il contrario dell'esclusione e se ci accorgiamo che qualcuno è fuori, dobbiamo mettere in pratica qualcosa per andarlo a riprendere, riportarlo dentro.

La tecnica migliore per includere, a mio parere, è il *linguaggio*: avere cura del linguaggio che utilizziamo. Una modalità molto forte, molto potente per includere è *chiamare le persone per nome*. A volte mi chiedono quali siano le parole da utilizzare per uno speech efficace, ce ne sono tante che funzionano. La parola in assoluto che funziona di più, più forte di tutte è il nome delle persone. E qui, per esempio, il digitale ci aiuta, perché quando siamo in videoconferenza ognuno ha il proprio nome scritto.

Attenzione perché nel digitale le distrazioni sono infinite e tutte le possibilità che abbiamo quando parliamo dal vivo, per esempio camminare, spostare l'attenzione su altri elementi, nel mondo digitale non le abbiamo, e soprattutto non abbiamo il riscontro dell'audience. Non vedendo il pubblico, manca la possibilità di usare la comunicazione non verbale.

Come si fa? Alcune indicazioni pratiche. Serve "*spezzettare*", fare molte più pause, consentire alle persone di muovere il corpo. *Muovere il corpo* significa mantenere in movimento anche la mente, quindi calcolate tempi più ridotti se avete la possibilità di dettarli voi. Ad esempio, organizzate riunioni, briefing, incontri più brevi. Questa è già una cosa importantissima. Ricordate anche qui di chiamare le persone per nome e di chiedere alle persone di fare qualcosa.

Sgombro subito il campo da un fraintendimento comune: *parlare in pubblico non è fingere*, parlare in pubblico è esattamente l'opposto. In questa sede di GirlsRestart parliamo nello specifico di raccontarsi... raccontare i propri progetti, le proprie idee.

Partite dalla considerazione che il miglior punto di partenza che abbiamo siamo noi e come siamo va bene! Questo è quello che dovremmo fare quando parliamo in pubblico: *tirare fuori noi stessi*.

*Perché una collettività in cui le persone di talento siano in grado di esprimersi è una comunità più ricca da tutti i punti di vista.*

## L'evergreen: Emozione.

La partita più grande quando parliamo in pubblico è quella sul *piano emotivo*.

L'emozione di parlare in pubblico non passa e non passerà mai, ma soprattutto vi auguro che non passi mai! Strategia concreta? Aniché di parlare di ansia o di paura, cominciamo a chiamarle adrenalina per esempio. Cominciamo a *utilizzare delle parole diverse per definire quello che proviamo*.

*Il linguaggio è pensiero*, e quindi quando modifico il linguaggio modifico anche il mio pensiero. Questa sicuramente è una possibilità per indirizzarsi su una strada diversa. *Go first*, cioè quando vuoi trasmettere un'emozione, prima provala tu.

La partita si gioca sul piano emotivo. Ad esempio, vi fanno una domanda a cui non sapete rispondere? Solitamente a questo punto parte un dialogo interiore che comincia a dirvi: "addio, aiuto, ma perché mi ha fatto questa domanda, ma perché?". Serve una *parola magica per mantenere il controllo*, ognuno la cerchi dentro di sé.

Può essere un *comando* tipo: "stai calma" oppure "tutto a posto". Ognuno cerchi una parola o un'espressione da usare in questi casi e più alleniamo la nostra mente a rispondere in un certo modo, più riusciremo a gestire la difficoltà della domanda.

Quindi, ricordiamoci: ripartiamo. Visto che questo è un *restart*, ripartiamo da qua, ripartiamo da *ascolto*, *coinvolgimento* ed *emozioni* per diventare bravi in qualcosa.

Per concludere, mi faccio aiutare da un grandissimo esperto di eccellenza: *Anders Ericsson*. Ericsson ha studiato le persone più brave in tutte le discipline, nelle aziende, nello sport, nei giochi, nella musica e ha individuato che per diventare bravi in qualcosa serve *studiare*, se vuoi fare tanta pratica serve avere degli *obiettivi*, quindi porsi dei risultati da raggiungere, e serve chiedere e ricevere *feedback* da chi quella cosa la sa fare bene.

